

7月学校給食献立表

【 小・中学校 用 】

東員町学校給食センター

日	ようび	こ ん だ て	あか 体をつくる素になるもの	き エネルギーの素になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー kcal
1	水	タコライス 牛乳 もずく入りワタンスープ	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう もずく あぶらあげ	ごはん ワンタン	たまねぎ トマト キャベツ にんじん チンゲンサイ	小555 中717
2	木	ごはん 牛乳 あじのなんばん漬け なすのみそ汁	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ みそ	ごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん ピーマン たまねぎ しょうが なす しめじ ねぎ	小566 中716
3	金	ロールパン 牛乳 ソーセージのケチャップ煮 ごまキャベツ 豆乳スープ	ぎゅうにゅう ソーセージ とりにく とうにゅう	ロールパン さとう ごま じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ こまつな	小550 中695
6	月	ごはん 牛乳 マーボー春雨 わかめとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ かまぼこ たまご	ごはん あぶら はるさめ さとう かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ もやし しめじ	小559 中723
7	火	ごはん 牛乳 お星様コロッケ ひじきとチーズの和え物 そうめん汁 セタゼリー	ぎゅうにゅう ひじき チーズ かまぼこ	ごはん コロッケ あぶら さとう ごまあぶら そうめん たなばたゼリー	ブロッコリー コーン にんじん たけのこ えのきたけ オクラ	小634 中782
8	水	ピラフ 牛乳 ムケッカ (かつおのトマト煮) ささみとパプリカのサラダ	ぎゅうにゅう かつお とうにゅう とりにく	ごはん あぶら さとう ドレッシング	たまねぎ きりぼしだいこん こまつな にんにく トマト にんじん きゅうり あかパプリカ きパプリカ	小593 中768
9	木	ごはん 牛乳 さくらポークのしょうが焼き 大豆サラダ 豆腐とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ だいず わかめ とうふ みそ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ドレッシング じゃがいも	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ	小611 中787
10	金	小型米粉パン 牛乳 ジャージャー麺 れんこんチップス	ぎゅうにゅう とりにく テンメンジャン	こがたこめこパン やきそばめん ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり れんこん	小579 中773
13	月	夏野菜カレー 牛乳 マカロニサラダ 冷凍みかん	とりにく ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ マカロニ ドレッシング	たまねぎ にんじん なす ズッキーニ きゅうり コーン みかん	小651 中829
14	火	ゆかりごはん 牛乳 子持ちししゃもフリッター 海そうサラダ 厚揚げと冬瓜の煮物	ぎゅうにゅう ししゃもフリッター かいそう あつあげ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	あかしそ きゅうり コーン とうがん たまねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん	小611 中761
15	水	ごはん 牛乳 しいらのチーズ焼き ごぼうサラダ ラタトゥイユ	ぎゅうにゅう しいら チーズ だいず ベーコン	ごはん さとう ドレッシング あぶら	ごぼう にんじん コーン なす ズッキーニ たまねぎ きパプリカ ピーマン トマト にんにく	小553 中709
16	木	ごはん 牛乳 ヤクルト ハンバーグのケチャップソースがけ 豆いっぱいサラダ モロヘイヤのスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ だいず とりにく	ごはん さとう かたくりこ ヤクルト	えだまめ コーン たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ モロヘイヤ	小594 中741
簡易給食		ピラフ ハンバーグ マカロニサラダ ※家庭よりお茶の持参をお願いします。	ハンバーグ だいず	ごはん マカロニ ドレッシング	コーン	小465 中625

(都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。) 小は3年生のエネルギーです。 マークの説明… みえ地物一番給食の日 東員町産大豆使用 食育の日

今月の世界一周旅行の旅は ブラジル料理 です!

東員町では、日本の食文化だけでなく、世界の食にも触れてもらおうと、毎月さまざまな国の料理を取り入れています。

7月8日(水) ムケッカ

ブラジルで親しまれている魚介の煮込み料理です。

魚や野菜をトマトと一緒に煮込み、地域によってはココナツミルクを加えて作られています。家庭料理としても人気があり、地域ごとにさまざまな味わいがあります。

給食では、魚介にかつおを使います。また、ココナツミルクの代わりに、なじみのある豆乳を入れてコクを再現します。お楽しみに!



「作り置き料理」の 食中毒 にご注意ください

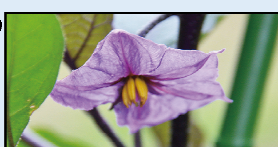
夏に発生する食中毒のひとつにセレウス菌由来のものがあります。セレウス菌は、自然環境に広く存在しています。加熱しても死滅させることができないため、注意が必要です。30℃前後の室温で長時間放置することで菌が増え、下痢や腹痛、嘔吐を引き起こします。

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

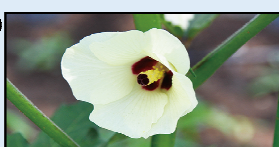
野菜はよく洗う、 食材の中心部まで しっかり加熱 するなど、 衛生的に調理する。	調理後は 室温に放置せず、 なるべく早めに 食べる。
料理は小分けにして冷まし、 冷蔵庫で保管する。	料理を 持ち歩く場合は、 保冷剤や 保冷バッグを使い、 涼しい所で保管する。



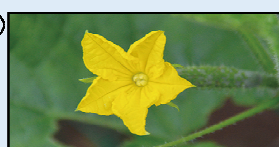
①



②



③



次のうち、オクラの花はどれでしょうか?

112424 ㊶ (㊶はヤシガサ ㊶はサトウ芋)