

7月学校給食献立表

【 幼稚園・保育園 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 ぎゅうにゅう もずくいりワタンスープ	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	452
2	木	ごはん ぎゅうにゅう あじのなんばんづけ なすのみそしる	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	454
3	金	パン ぎゅうにゅう ソーセージのケチャップに ごまキャベツ とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ソーセージ とりにく とうにゅう	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	416
6	月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーはるさめ 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	457
7	火	ごはん ぎゅうにゅう おほしさまコロッケ ひじきとチーズのあえもの そうめんじる たなばたゼリー	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	501
8	水	ピラフ ぎゅうにゅう ムケッカ (かつおのトマトに) 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	480
9	木	ごはん ぎゅうにゅう さくらポークのしょうがやき だいずサラダ とうふとわかめのみそしる	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	495
10	金	パン ぎゅうにゅう ジャージャーめん 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	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	577
13	月	なつやさいカレー ぎゅうにゅう マカロニサラダ れいとうみかん	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	532
14	火	ゆかりごはん ぎゅうにゅう こもちししゃもフリッター かいそうサラダ あつあげととうがんののもの	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	463
15	水	ごはん ぎゅうにゅう しいらのチーズやき 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	438
16	木	ごはん ぎゅうにゅう ヤクルト ハンバーグのケチャップソースがけ まめいっぱいサラダ 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	488
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	351

(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。味付けに関しましては、年齢に配慮したものとっております。)

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

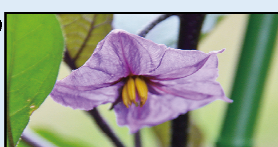
夏に発生する食中毒のひとつにセレウス菌由来のものがあります。セレウス菌は、自然環境に広く存在しています。加熱しても死滅させることができないため、注意が必要です。30℃前後の室温で長時間放置することで菌が増え、下痢や腹痛、嘔吐を引き起こします。

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

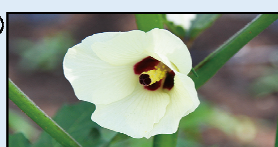
野菜はよく洗う、食材の中心部までしっかり加熱するなど、衛生的に調理する。	調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べる。
料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。	料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管する。



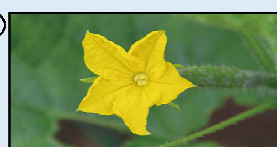
①



②



③



次のうち、オクラの花はどれでしょうか?

112424 ㊶ (㊵) ㊴ ㊳ ㊲ ㊱ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿