γ. Υυμίο.	年度		• • •	7月	献立予	定表		取手市立学校給食セン	ター (「	No.	
		^{おも からだ} 主に体をつくるもとになる			^{おも} - ชับประวัติก 主な材料名					えいようか 栄養価	
ょうび 曜日	chết gi 献立名		1		からだ ちょうし ととの に体の調子を整える	きも 主にエネルギーの		ナー ざいりょう ちょうふりょう	エネルギー	1	
-E LI	HIXXX	1 たんぱく質	2群 **** 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC,他	くん 5群 たんすいかぶつ 炭水化物	6群 上点 脂質	その他の材料 (調味料など)	(Kcal)	- * *	
月	ごはん	/こ/のはく安	灬似臭	73072		ごはん	////				
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼 486		
	肉そぼろ	ぶた肉 だいず			しょうが	砂糖	油 ごま	酒 しょうゆ みりん	小 632		
_	おひたし	かつお節		こまつな にんじん	もやし			しょうゆ	中 793		
	とうがん みそしる	とり肉 みそ		ほうれんそう	とうがん ねぎ しめじ			かつおだし			
火	_{むぎ} 麦ごはん					ごはん おおむぎ					
	- ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼 477	1	
	ショーロンポー①①②②②	★ショーロンポー							小 666		
	チンジャオロース	 ぶた肉		ピーマン	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	でん粉	油 ごま油	酒 みりん 塩 しょうゆ オイスターソース こしょう	中 803		
	かにかまスープ	 カニ風味かまぼこ		チンゲンサイ	えのきたけ たまねぎ きくらげ			 しょうゆ 塩 こしょう がらスープ			
				く日本の食	to to の k	県】〉		h-4 h-4			
水	ごはん ぎゅうにゅう					ごはん					
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼 486		
	************************************	いか、卵				小麦粉	油	塩	小 621		
	ゴーヤチャンプルー	ぶた肉 みそ かつお節		にんじん	にんにく にがうり もやし しいたけ	ふ、砂糖	油	酒 塩 しょうゆ	中 778		
	 もずくスープ	豆腐	もずく	にんじん	ねぎ		ごま	がらスープ しょうゆ 塩 こしょう			
木						ごはん				T	
	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	-					幼 511		
7	<u>たま</u> ハンバーグ玉ねぎソース	★ ハンバーグ			たまねぎ にんにく	 砂糖	· 油	- しょうゆ 酢 みりん	小 642		
_	ブロッコリーのにんにく炒め	ベーコン			しめじにんにく		・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		中 826		
	プロッコリーのにんにく炒め とんじる 豚汁	ぶた肉 生揚げ みそ		にんじん	だいこん たまねぎ	 こんにゃく	·油	 酒 かつおだし			
*	MATT 本女女女女女女		***	***				***	★ ★ •	k	
金	ごはん					ごはん				Τ	
	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳		牛乳						·		
$\exists a$	ほしがた 星型コロッケ (ソース)					★コロッケ	油	 中濃ソース	幼 555		
	エエー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	 ぶた肉		にんじん	しょうが ごぼう えだまめ	しらたき 砂糖	油 ごま	 酒 しょうゆ みりん	小 688		
	たなばたじる 七夕汁	 とり肉 なると		こまつな	ねぎ しょうが	そうめん		- 酒 しょうゆ 塩 かつおだし	中 865		
	こう /					★きらきら餅		-			
月	ごはん					ごはん				$^{+}$	
,,	ぎゅうにゅう								· 幼 536		
$\exists a$	牛乳 ぶたにく <u>あ</u>		1 30		しょうが	でん粉 砂糖	· 油	- 	小 688		
/	豚肉のかりん揚げ				キャベツ きゅうり		 ごま油	しょうゆ しょうゆ			
	ざくざくキャベツ 	N. 48 . 0 . 2							中 862		
	かぼちゃの味噌汁	油揚げ みそ		かぼちゃ ほうれんそう	たまねさ えのさたけ			かつおだし		+	
火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう					ごはん おおむぎ			幼 516		
	牛乳		牛乳								
	ぶりの照り焼き	★ ぶりの照り焼き 							小 649		
	のり酢あえ		のり	こまつな	もやし			しょうゆ 酢	中 837		
	とうにゅうみそしる 豆乳味噌汁	とり肉 生揚げ みそ 豆乳			だいこん ねぎ しめじ		油	酒 かつおだし			
水	カレーうどん(ソフトメン)					ソフトメン					
282	カレーうどん (カレーうどん汁)	とり肉 油揚げ		にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ	砂糖 でん粉	油	塩 酒 しょうゆ かつおだし カレールウ	幼 499		
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						小 633		
	ちくわの磯辺あげ①①①①②	ちくわ 卵	あおのり			小麦粉	油		中 866		
	たくあん和え			にんじん	たくあん キャベツ						
木	スタミナ丼 (ごはん)					ごはん				Γ	
	スタミナ丼(スタミナ丼の具)	ぶた肉		パプリカ	にんにく たまねぎ しめじ	しらたき 砂糖	·油-ごま ごま油		幼 483		
\exists	デゅうにゅう 牛乳		牛乳						小 653		
	えびしゅうまい <u>①</u> ②②②③	★ えびしゅうまい	1						中 835		
	ナムル			チンゲンサイ	もやし		ごま油	 塩 しょうゆ			
金	ミルクパン			1		ミルクパン				\dagger	
_	ぎゅうにゅう 牛乳.		··· 牛乳	-					幼 474		
	とりにく 鶏肉のマスタード焼き	とり肉				はちみつ	- 1	 粒マスタード ウスターソース こしょう ワイン	小 658		
	ブロッコリーのマリネ			ブロッコリー パプリカ	たまねぎ レモン果汁	砂糖	油	酢 塩	中 764		
	ミネストローネ	ベーコン		トマト にんじん	にんにく たまねぎ ズッキーニ セロリ	マカロニ 砂糖	オリーブ油	塩 チキンブイヨン ケチャップ こしょう			
J	מותומותומות	ונומותותונו	17 ((リクエス	ト献立・桜が丘小	、学校 〉 ♪	ומותו	וותותותותותותות	ועני.	1.	
火	ピラフ					ごはん		★ピラフの素 		T	
	オレンジジュース				オレンジ果実飲料				幼 498		
	とりにく 鶏肉のからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でん粉	油	酒 しょうゆ	小 638		
\exists				にんじん	ごぼう えだまめ	砂糖		しょうゆ 酢 ごまドレッシング	中 833		
\exists	ごぼうサラダ (ドレッシング)]	にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	油	 酒 塩 チキンブイヨン こしょう しょうゆ	-1		
\exists	ごぼうサラダ (ドレッシング) *** 野菜スープ	ベーコン								\top	
	野菜スープ	ベーコン				中華めん					
水	野菜スープ タンメン(中華めん)	ぶた肉		チンゲンサイ にんじん	「しょうが「にんにく"もやし"だまねぎ" 「 スイートコーン きくらげ	中華めん	油	塩 酒 塩ラーメンスープ がらスープ	幼 488		
水	野菜スープ タンメン (中華めん) タンメン (タンメンスープ)		牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく もやし たまねぎ ニスイートコーン きくらげ	中華めん	油	塩 酒 塩ラーメンスープ がらスープ	幼 488		
水	野菜スープ タンメン (中華めん) タンメン (タンメンスープ)		牛乳	チンゲンサイ にんじん		中華めん	油	塩 酒 塩ラーメンスープ がらスープ			

7月 献 立 予 定 装

				- + -		~				
	: 成だて めい 献立名	### ### #############################							えいようか 栄養価	
ひ ようび		^{おも からだ} 主に体をつくるもとになる		おも からだ ちょうし ととの 主に体の調子を整える		**も 主にエネルギーのもとになる				しょくえん食塩
日曜日	献立名 	1群	2群	3群	4群	5群	6群	た ざいりょう ちょうみりょう その他の材料 (調味料など)	エネルギー (Kcal)	キラとうりょう 相当量
		たんぱく質	##UT 無機質	カロテン	ビタミンC,他	たんすいかぶつ 炭水化物	脂質			(g)
20 木	麦ごはん					ごはん おおむぎ				
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼 -	-
	また。 夏野菜カレー	ぶた肉		かぼちゃ ピーマン にんじん	なす しょうが たまねぎ にんにく	小麦粉 砂糖	油	酒 塩 カレー粉 ゲチャップ しょうゆ チャツネ ガラムマサラ がらスープ	小 727	1.6
	チキンナゲット①②②②③	★チキンナゲット							中 887	1.9
	かいそう 海藻サラダ(ドレッシング)		★海藻ミックス	にんじん	キャベツ			和風ドレッシング		

- * 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。
- * ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
- * 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。左から、幼・小(低)・小(中)、小(高)、中・職員 の順に示しています。
- * 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3364)

栄 養 素	基注		7月の平均		
不 佞 糸	エネルギー(Kcal)	食塩(g)	エネルギー (Kcal)	食塩(g)	
幼稚園	490	1.5	501	1.7	
小学校(3・4年)	650	2.0	654	2.2	
中学校	830	2.5	830	2.8	



7月の給食のめあて

お知らせ

・振替休業日等により、給食のない日は以下のとおりです。

Ш	学校名	理由
20日	藤代幼稚園	終業式

給食だより



身の回りや手をきれいにしよう



いただきます! の前に **} 石けんで手を洗いましょう**



細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌な どがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入っ てしまいます。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必 ず手を洗う習慣が大切です。



手洗いの後は 清潔なタオルや



タオルの共用や 貸し借りも避け ましょう



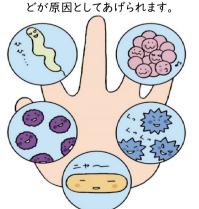


皮膚や髪の毛には細菌などがついていて、その中には食中 毒の原因菌がいる場合もあります。手洗いの後に髪の毛や服 を触ったら、手洗いの効果がありません。手洗いの後は清潔な タオルなどでふきましょう。

菌もウイルスも目には見えない ----

細菌やウイルスは目には見えません。そのため、知らないうちに食品や調理器具に細菌な どがついてしまいます。感染予防のためには、しっかり手を洗うことが大切です。

食中毒には細菌性やウイルス性、自然毒などがあります。細菌性は夏に多く、カンピロバク ターや腸管出血性大腸菌などが原因菌の上位です。ウイルス性は冬に多く、ノロウイルスな



く特徴〉

カンビロ バクター

にわとりや牛などが持っている 細菌。食後2~5日で腹痛や下痢、 おう吐などの症状を起こします。

腸管出血性 大腸菌

牛などの便中から見つかる細菌。 食後3~5日で激しい腹痛や下痢 などの症状を起こします。

ノロ ウイルス

かきなどの二枚貝などにいるウ イルス。食後1~2日でおう吐や 下痢などの症状を起こします。

食中毒予防は「つけない」ことが大切

食中毒予防の3原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」 です。しかしノロウイルスなどは、少しの菌数でも食中毒を起こし ます。そのため、調理前には手をしっかり洗ったり、使い捨て手袋 を使ったりして、食中毒の原因菌やウイルスを食品につけないよ うにすることが大切です。



⑥つのポイント 身支度・準備



清潔な白衣をきちんと 身につけましょう。



つめが伸びている人は

短く切っておきましょう。

マスクは口と鼻が隠れ るようにつけましょう。

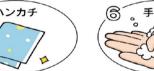




チを用意しましょう。



髪の毛が出ないように 帽子をかぶりましょう。



給食用の清潔なハンカ



石けんを使って十分な 手洗いをしましょう。

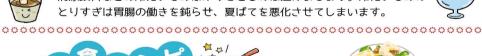
楽しい 夏休み

夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、 偏った食事になってしまうことがあります。夏を元 気にすごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取 り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事 を心がけましょう。





暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー(アイスクリーム)、 清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものの とりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。



ゴーヤチャンプルー 《 材料 4人分 》

・豚こま肉 50g ・洒 少々

・にんにく 1/2かけ(みじん切り) ・ゴーヤ 40g(薄切り)

・もやし 140g

・焼麩 5g(水で戻して|口大に切る)

・にんじん 30g(千切り)

・干ししいたけ 2g(水で戻してスライス)

小さじし ・油

・塩 少々 ・しょうゆ 大さじ2/3

·砂糖 Ιg ・みそ 小さじ1/2 ・かつお節 少々

《作り方》

①ゴーヤはタテ半分に切り、ワタと種をスプーンで すくい取り、薄切りにし、塩少々をまぶし、水洗いを して水気をきる。

②フライパンに油を引き、にんにくと豚肉を炒め、酒 を振りかける。

③②に、にんじん、ゴーヤ、もやし、しいたけを加え、 炒める。

④火が通ったら、焼麩を加え★で味付けをする。 ⑤最後にかつお節を絡ませて、完成。



給食センターでは、 卵を使用していませんが、 卵や豆腐を入れても おいしいですね♪