



7月 こんだてよてい



久御山町学校給食研究会
久御山町立御牧小学校

日 曜	献立名	材 料				エネルギーたんぱく質
		赤色のたべもの (体をつくるものになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもととなる)	その他	
1	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				615 kcal 25.6 g
	ごはん			ごはん		
	とりにくのマリネ	とりにく	たまねぎ、にんじん	かたくりこ、サラダあぶら さとう	リンゴす、しお、こしょう	
	まんがんとうがらしのいためもの	しおこんぶ	まんがんとうがらし	サラダあぶら、さとう	さけ、みりん、こいくちしょうゆ	
さつまあげのすましじる	さつまあげ	たまねぎ、にんじん あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお こいくちしょうゆ だしかつお、だしこんぶ		
4	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				613 kcal 26.6 g
	ごはん			ごはん		
	ぶたしゃぶ	ぶたにく	たまねぎ、あおじそ	サラダあぶら	こいくちしょうゆ、みりん ばいにく、す	
	キャベツとさんどまめのあえもの	はなかつお	キャベツ、にんじん (冷)さんどまめ		こいくちしょうゆ、みりん しお	
もやしのみそじる	あぶらあげ、ちゅうみそ	もやし、たまねぎ、にんじん		だしじゃこ		
5	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				554 kcal 19.4 g
	ごはん			ごはん		
	マーボーなす	ぶたミンチ、あかみそ ちゅうみそ	にんにく、しょうが、 なす(地場産)、たまねぎ にんじん、あおねぎ	さとう、ごまあぶら かたくりこ	さけ、こいくちしょうゆ パイオン、テンメンジャン トウバンジャン	
はるさめのすのもの	ハム	きゅうり	はるさめ、ごまあぶら さとう	こいくちしょうゆ、す		
6	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				662 kcal 29.8 g
	こくとうパン			こくとうパン		
	チリコンカーン	あいびきミンチ、だいず	にんじん、たまねぎ マッシュルームみずに (冷)ホールコーン、にんにく	サラダあぶら	トマトケチャップ、パイオン トマトピューレ、こしょう ウスターソース、しお ちゅうのうソース パブリカパウダー	
ツナサラダ	ツナ	キャベツ、にんじん	さとう	しお、レモンじる、す		
7	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				572 kcal 24.5 g
	ごはん			ごはん		
	サバのしょうがに きゅうりのあつさりづけ	サバ	しょうが きゅうり(地場産)	さとう	こいくちしょうゆ、さけ うめこぶちや、こいくちしょうゆ	
たなばたじる		にんじん、ほししいたけ あおねぎ	そうめん	うすくちしょうゆ、しお だしかつお、だしこんぶ		
8	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				608 kcal 18.8 g
	ジャンバラヤ	ウインナー	たまねぎ、(冷)ホールコーン あかパブリカ、きパブリカ ピーマン、にんにく	オリーブオイル	トマトケチャップ、みりん チリパウダー、コンソメ こいくちしょうゆ、しお ウスターソース、こしょう	
	ひじきのサラダ	ひじき	にんじん、きゅうり	さとう、サラダあぶら	こいくちしょうゆ、みりん す、しお	
オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、パセリ	サラダあぶら	うすくちしょうゆ、しお こしょう、パイオン、コンソメ		
11	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				575 kcal 23.6 g
	ごはん			ごはん		
	とりのさっぱり	とりにく		さとう	す、こいくちしょうゆ こしょう、コンソメ	
	キャベツのばいにくあえ		キャベツ		ばいにく、みりん、さけ	
もずくじる	(冷)もずく	にんじん、えのきだけ あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお さけ、みりん、だしかつお		
12	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				683 kcal 29.1 g
	ごはん			ごはん		
	ハモのたつたあげ	ハモ	しょうが、にんにく	ごまあぶら、かたくりこ サラダあぶら	こいくちしょうゆ、さけ	
	きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ	きりぼしだいこん ごんにやく、にんじん	サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、みりん わふうだし	
ふとわかめのみそじる	ほしわかめ、ちゅうみそ、ふ	にんじん、たまねぎ		だしじゃこ		

日 曜	献 立 名	材 料				エネルギー たんぱく質
		赤色のたべもの (体をつくるもとになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもとになる)	その他	
13 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				618 kcal 24.1 g
	こがたパン			こがたパン		
	トマトとなすのスパゲティ	ぎゅうミンチ、ぶたミンチ	たまねぎ、にんじん、なす トマト、にんにく	スパゲティ、オリーブオイル	トマトケチャップ、しお トマトピューレ、あかワイン こしょう、ウスターソース	
	やさいのカラフルいため	ベーコン	きピーマン、あかピーマン キャベツ、ズッキーニ にんにく	オリーブオイル	しお、こいくちしょうゆ こしょう、ブイヨン	
14 木	リクエスト給食	ぎゅうにゅう		ごはん		
15 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				708 kcal 20.5 g
	なつやさいのカレーライス	とりにく	にんにく、しょうが、なす かぼちゃ、トマト、たまねぎ にんじん	むぎごはん、サラダあぶら じゃがいも	カレールウ、カレーコ ウスターソース、あかワイン トマトケチャップ、チャツネ こいくちしょうゆ、ブイヨン	
	きゅうりとコーンのサラダ		きゅうり、(冷)ホールコーン	サラダあぶら、さとう	す、しお、こしょう	

※ 材料の仕入れ状況等により、献立内容を変更することがあります。



きせつのかおり

きゅうり、ピーマン、ハモ、なす、トマト
かぼちゃ、とうがん、ゴーヤ、まんがんじとうがらし

今月の地場産

5日(火) 「マーボーなす」のなす
7日(木) 「きゅうりのあっさり漬け」のきゅうり

食中毒を防ぐ！ 弁当づくりのポイント

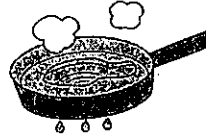
夏休みは、お出かけなどで
お弁当をつくる機会が増えると思
います。

美味しく弁当を食べるための、
食中毒を防ぐポイントを紹介し
ます。



① 石けんで手を洗う

調理をする前や、肉・魚・卵
などをさわったときは、石けんを
使ってきれいに手を洗いましょう。



② しっかり火を通す

特に、肉・魚・卵などは
しっかり中まで火を通しましょう。



③ 生野菜の扱いに 気をつける

生野菜は、よく洗ってから
しっかり水気をふきましょ。



④ 料理が冷めてから ふたをする

温かいままふたをすると、
こもった蒸気が水滴となり
菌を増やす原因になります。



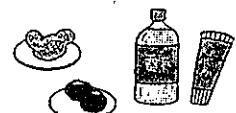
⑤ 汁気を切ってから詰める

余分な汁気は、菌を増やす
原因になります。



⑥ 涼しい場所で保管する

なるべく涼しい場所で保管し、
持ち歩くときは、保冷剤や
保冷バックを活用しましょう。



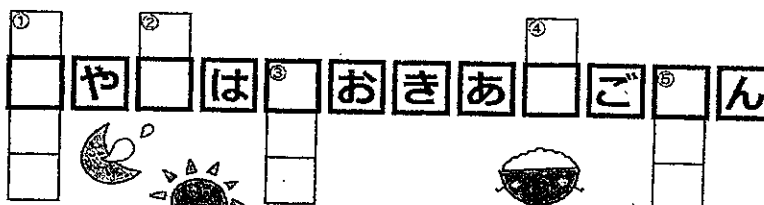
⑦ 殺菌作用のある 食料を使う

殺菌・抗菌作用の期待できる
しょうが・梅干し・わさび・酢を
使うのもひとつの方法です。

なつやすみも

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



- 朝のあいさつ。
- 田んぼで〇〇
かりをします。
- 野菜を売って
いる店。
- 雨が降ったら
さすもの。
- 夜空にさく花。

を、わすれずに！

なつやすみも
お弁当をつくる機会が増えると思
います。