

7月13日(木)	小 688 kcal 中 868 kcal	7月14日(金)	小 696 kcal 中 829 kcal	7月18日(火)	小 578 kcal 中 714 kcal	7月19日(水)	小 626 kcal 中 776 kcal
ごはん 牛乳 皿うどん 春巻き		バーガーパン ミートローフ 牛乳 ひよこ豆のスープ		コーンライス 牛乳 白身魚の オニオンマヨネーズ焼き 野菜スープ		夏野菜のポークカレー 牛乳 きゃべつのソテー 冷凍みかん	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	55 g	バーガーパン	1 こ	米	70 g	米	74 g
牛乳	1 本	牛ミンチ	30 g	ホールコーン	15 g	麦	6 g
皿うどん		豚ミンチ	30 g	塩	0.3 g	豚肉	30 g
小学校 1~2年	20 g	たまねぎ	25 g	こしょう	0.02 g	塩	0.3 g
小学校 3~6年	30 g	にんじん	5 g	濃口しょうゆ	1 g	こしょう	0.04 g
中学校	40 g	ホールコーン	10 g	チキンスープ	10 g	ジンジャーパウダー	0.04 g
豚肉	20 g	パン粉	7 g	パセリ(乾)	0.03 g	ガーリックパウダー	0.04 g
ジンジャーパウダー	0.05 g	豆乳	3 g	牛乳	1 本	たまねぎ	40 g
ガーリックパウダー	0.05 g	ノンエッグマヨネーズ	3 g	ホキ	60 g	ズッキーニ	10 g
塩	0.5 g	塩	0.5 g	塩	0.2 g	なす(八幡産)	15 g
こしょう	0.03 g	こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g	トマト	10 g
むきえび	20 g	ナツメグ	0.05 g	白ワイン	1 g	かぼちゃ	20 g
はくさい	50 g	トマトチャップ	3 g	たまねぎ	25 g	にんじん	10 g
たまねぎ	30 g	さとう	2 g	パセリ(乾)	0.1 g	マーガリン	4 g
にんじん	10 g	トマトチャップ	9 g	米粉	2 g	小麦粉	4 g
たけのこ(水煮)	10 g	ウスターソース	4 g	ノンエッグマヨネーズ	9 g	ペーストチャツネ	1.5 g
チンゲン菜	20 g	牛乳	1 本	ベーコン	10 g	塩	0.8 g
サラダ油	1 g	豚肉	10 g	じゃがいも	20 g	こしょう	0.02 g
さとう	1 g	おろしにんにく	0.3 g	にんじん	10 g	オールスパイス	0.02 g
酒	1 g	たまねぎ	40 g	たまねぎ	20 g	赤ワイン	2 g
濃口しょうゆ	4 g	にんじん	10 g	三度豆	5 g	トマトチャップ	2 g
水	30 g	ひよこ豆	15 g	薄口しょうゆ	3 g	ウスターソース	1 g
片栗粉	1.5 g	塩	0.4 g	チキンスープ	6 g	カレー粉	0.5 g
春巻き		こしょう	0.02 g	塩	0.5 g	カルダモン	0.01 g
小学校 35g	1 こ	チキンスープ	6 g	こしょう	0.02 g	コリアンダー	0.01 g
中学校 50g	1 こ	薄口しょうゆ	1 g	水	100 g	ローリエ	0.01 g
揚げ油	3 g	ローリエ	0.01 g			チキンスープ	5 g
		水	100 g			水	80 g
						牛乳	1 本
						キャベツ	50 g
						ポークウインナー	10 g
						サラダ油	1 g
						塩	0.2 g
						こしょう	0.03 g
						濃口しょうゆ	0.5 g
						冷凍みかん	1 こ

わくわく給食

今月のわくわく給食は  
「冷凍みかん」の曲とのコラボ給食です。

冷凍みかんは、1955年に小田原駅のキオスクで販売  
するようになったのが始まりだそうです。



八幡市給食マスコット「たけんちゃん」

## 暑い時期の食中毒に注意！

### 屋外の調理や食事で食中毒を 予防するポイント



#### ●手や調理器具は、洗浄やアルコール消毒などで清潔に保つ

夏場に限らず、調理や食事の際の手洗いはしっかりとしましょう。

#### ●安全な食材と水を使う

新鮮な食材を選び、清潔な水を使って調理をしましょう。

#### ●生の食品と加熱済の食品を分ける

生の魚や魚介類と、すでに加熱してある食品は、容器や調理器具を分けるようにしましょう。

#### ●しっかり加熱する

汁物は沸騰するまで、お肉や魚類は肉汁などが透明になってから1分を目安に加熱しましょう。

#### ●安全な温度に保ち、調理後はすぐ食べる

自分で調理しない場合も油断は禁物です。屋台などで買ったものもすぐ食べましょう。

夏場は、気温も湿度も高く、食中毒が起きやすい時期です。  
バーベキューやお祭りなど、夏休みは外で食べる機会も増えますので、今回は屋外の調理や食事で予防するポイントをおさえておきましょう。

給食開始は  
8月29日(火)からです。

給食当番のエプロンは、  
忘れないように持っていきましょう。

