





こんだてめい	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
	⑤にがうりのごま和え④さばのみそ煮 ①麦ごはん ③吉野汁	④チンジャオロース ①麦ごはん ③レタススープ	④マスタードサラダ ①雑穀ごはん ③ミートボールのクリーム煮	④豚みそ ①麦ごはん ③野菜の卵とじ	⑥タルタルソース⑤キャベツ④チキン南蛮 ①麦ごはん ③けんちん汁
	②ぎゅうにゅう③うずらたまご・とうふ・ちくわ④さばみそ	②ぎゅうにゅう③とりにく・ベーコン④ぶたにく	②ぎゅうにゅう③とりにく・ぶたにく・ベーコン・ぎゅうにゅう・チーズ・スキムミルク・なまクリーム	②ぎゅうにゅう③とりにく・なまあげ・たまご・スキムミルク④ぶたにく・ちゅうけみそ・あかみそ	②ぎゅうにゅう③とうふ・とりにく④とりにく
	①こめ・むぎ③でんぶん④さとう・こめ⑤さとう・ごま	①こめ・むぎ③はるさめ④さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぶん	①こめ・ぎゃくこ③あぶら・パンこ・でんぶん・さとう④ピーナッツ・あぶら	①こめ・むぎ③あぶら・さとう④ピーナッツ・ごま・あぶら・こくとう	①こめ・むぎ③じゃがいも・ごまあぶら④あぶら・こむぎ・さとう⑥タルタルソース
	③にんじん・えのきたけ・こまつな・はねぎ⑤にがうり・きゅうり・もやし・とうもろこし	③にんじん・たまねぎ・とうもろこし・レタス④あおピーマン・あかピーマン・たけのこ・たまねぎ	③にんじん・たまねぎ・じゃがいも・えだまめ・とうもろこし④たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・キャベツ	③たまねぎ・にんじん・たけのこ・キャベツ・ほうれんそう④ごぼう・にら・にんじん	③にんじん・だいこん・こんにやく・ごぼう・はねぎ④パセリ⑤キャベツ
ねらい	にがうりについて知ろう。	チンジャオロースについて知ろう。	マスタードについて知ろう。	豚みそについて知ろう。	チキン南蛮について知ろう。
たべもののななし	にがうりは、「ゴーヤ」や「レイシ」とも呼ばれている野菜です。名前の通り、独特の苦みがあります。苦くて苦手という人も多いかもしれませんが、にがうりには、風邪を防いだり、はだの調子を整えてくれるビタミンCが多く入っています。	チンジャオロースは、この国の料理が知っていますか？答えは、中国の料理です。「チンジャオ」とは、ピーマンのことです。「ロー」は肉、「スウ」が糸のような、という意味です。つまり、チンジャオロースは、ピーマンと肉を細く切った料理という意味です。	からしには、洋からしと和からしの2種類があります。洋からしは、マスタードと呼ばれています。黒からしと白からしという植物の種が使われます。また、白からしの種を粗びきにしたものを入れたマスタードといい、辛さは控えめです。	豚みそは、豚肉とみそ、落花生やかつお節を合わせて作る料理です。かつて、奄美では各家庭で1頭ずつ豚を飼い、貴重なたんぱく源として食べていたそうです。そのため、どんな部位も無駄にしないために、豚肉と味噌を合わせて保存がきくようにしたことが始まりだそうです。	チキン南蛮は、宮崎県の郷土料理です。延岡市で最初に考えられたそうです。衣をつけた鶏肉を油で揚げ、あつあつの甘酢のタレにからめ、タルタルソースをかけて食べる料理です。今では全国で人気の料理となりました。
家庭でとりましょう	たんしよくやさい 淡色野菜	まめい 豆類	くだものい 果物類	きのこ類 たまご	りよくやさい 緑黄色野菜
小	619 Kcal 23.8 g	640 Kcal 28.9 g	655 Kcal 22.9 g	648 Kcal 30.6 g	663 Kcal 30.6 g
中	791 Kcal 30.2 g	825 Kcal 37.2 g	843 Kcal 29.5 g	834 Kcal 39.2 g	835 Kcal 38.7 g
こんだてめい	23日(月)	24日(水)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
	④ブロッコリーサラダ ①(麦ごはん) ③ポークカレー	⑤シークワーサーゼリー④たら香の味だれ ①麦ごはん ③冬瓜のそぼろ汁	⑤なすのミートカツ焼き ①コーンライス ③ふわふわ卵スープ	④小松菜のナムル ①麦ごはん ③大豆の中華煮	④もずく丼の具 ①(麦ごはん) ③つみれのみそ汁
	②ぎゅうにゅう③ぶたにく・チーズ・スキムミルク	②ぎゅうにゅう③とりにく④たら	②ぎゅうにゅう③とりにく・ベーコン・たまご・スキムミルク④ぶたにく・チーズ	②ぎゅうにゅう③とりにく・なまあげ・うずらたまご・だいず・あかみそ	②ぎゅうにゅう③たちうお・あぶらあげ・わかめ・みそ④もずく・ぶたにく
	①こめ・むぎ③じゃがいも・あぶら④さとう・あぶら	①こめ・むぎ③あぶら・でんぶん④でんぶん・あぶら・さとう・ごまあぶら⑤さとう	①こめ・むぎ③パンこ・でんぶん④マーガリン・パンこ	①こめ・むぎ③じゃがいも・さとう・ごまあぶら④さとう・ごま・ごまあぶら	①こめ・むぎ③でんぶん・さとう・こむぎ・じゃがいも④あぶら・でんぶん・さとう
	③たまねぎ・にんじん・グリーンピース・りんご④キャベツ・ブロッコリー・とうもろこし	③たまねぎ・にんじん・とうがらし・しめじ・ほうれんそう・しいたけ④ふかねぎ⑤シークワーサー	①とうもろこし③にんじん・たまねぎ・えのきたけ・こまつな④なす・たまねぎ・トマト	③にんじん・たまねぎ・ふかねぎ・たけのこ・えだまめ・しいたけ・きくらげ④にんじん・たまねぎ・こまつな	③にんじん・たまねぎ・えのきたけ・はねぎ・しょうが④たまねぎ・にんじん・ピーマン・とうもろこし・しょうが
ねらい	カレーについて知ろう。	シークワーサーについて知ろう。	なすについて知ろう。	ナムルについて知ろう。	もずくについて知ろう。
たべもののななし	カレーは、インドで生まれ、イギリスから日本に伝わりました。インドのカレーはサラサラしていますが、日本やイギリスのカレーはとろみがついています。それは小麦粉を使っているからです。給食では、たくさんの量をつくることによって、野菜のうまみがたくさんつまったカレーになります。	シークワーサーは、沖縄県の北部を中心に栽培されているミカン科の果物です。沖縄県の方言で「シー」は酸っぱい、「クワサー」は食べさせるを意味するそうです。焼き魚や刺身に添えたり、ジュースやゼリーに加工したりなど、様々な食べ方があります。	なすは、「なす紺」といわれる独特の美しい色と、夏から秋が旬の野菜です。インドで作られたものが、中国に伝わり、日本へきました。お漬物などに使われ、古くから日本人に親しまれた野菜のひとつです。	ナムルは、日本でもおなじみの韓国料理です。韓国には「ナムルの味をみれば、嫁の料理の腕がわかる」ということわざがあります。いろいろな調味料を使い、材料にあわせて下ごしらえなどが味を左右することから、こういうことわざができたそうです。	もずくは、独特のぬめりとシャキシャキとした食感が特徴の海藻です。日本で食べられているもずくの約99%が沖縄県で生産されているそうです。もずくには食物繊維が多く含まれていて、おなかの調子を整える働きがあります。
家庭でとりましょう	たんしよくやさい 淡色野菜	かいそうい 海藻類	いも類 たまご	こざかない 小魚類	りよくやさい 緑黄色野菜
小	697 kcal 24.9 g	610 kcal 23.7 g	632 kcal 26.9 g	643 Kcal 25.9 g	621 Kcal 23.6 g
中	901 kcal 32.0 g	777 kcal 30.5 g	812 kcal 34.8 g	829 Kcal 33.3 g	796 Kcal 30.1 g

30日(月)

④きびなごのカリカリフライ⑤きゅうりの和え物  
①麦ごはん ③さつま汁

②ぎゅうにゅう③とりにく・なまあげ・みそ・あかみそ④きびなご

①こめ・むぎ③さつまいも・あぶら④あぶら・じゃがいも・さとう⑤ごま・さとう

②こんにやく・ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ⑤きゅうり・もやし

さつま汁について知ろう。

さつま汁は、鹿児島県を代表する郷土料理です。江戸時代の武士たちがやる気を高めるため、鶏と鶏をたたかませて煮つけた鶏を煮込んで食べたことが始まりだといわれています。野菜がたっぷり入って栄養も満点です。

かいそうい  
海藻類

660 kcal 26.1 g

873 kcal 33.8 g

食中毒予防3原則と学校給食

衛生に気をつけよう

①つけない  
料理をするときや食べる前にはせっけんでよく手を洗う。

②ふやさない  
料理を室温のまま長時間放置しない。  
保存するときは小分けにして素早く温度を下げる。  
調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、素早く乾燥させる。

③やっつける  
生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる。

給食では衛生管理上、肉や魚を調理場で切ることはありません。あらかじめ分量で切っていただいたものを納品してもらいます。

肉の生焼けにはとくに注意しましょう。

給食ではサラダに使う野菜も含め、原則、すべての食材を加熱しています。そして中心温度計を使って、内部までしっかり熱が通ったことを確認・記録しています。

35℃前後の生温かい温度は、細菌が増えやすい危険な温度です。

食育クイズのこたえ  
A. B) きゅうり  
きゅうりは水分がとても多く、暑い夏の水分補給にぴったりの食べ物です。朝ごはんのおかずや夏のおやつに食べてもよいですね。骨を丈夫にするのに役立つビタミンKも含まれています。