

日付	曜日	こ ん だ て め い	体をつくるもとになる食品		体の調子をとのえるもとになる食品		エネルギーのもとになる食品		小	中			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実					
1	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		615	778			
		ぶたにくのスタミナいため	豚肉		にら	玉ねぎ もやし にんにく 生姜	砂糖 でんぶん	油 ごま油					
		オクラのおかかあえ	ツナ かつお節		オクラ にんじん	キャベツ	砂糖		26.4	32.1			
		なつやさいのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		かぼちゃ ねぎ	ねぎ なす 玉ねぎ							
2	木	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		622	774			
		やきそば	豚肉 ちくわ	青のり	にんじん	キャベツ 生姜 玉ねぎ	めん	油					
		やきぎょうざ(小2こ中3こ)	豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉ねぎ 生姜	小麦粉	油	25.4	31.0			
		れいとうみかん				みかん							
3	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		624	783			
		ハッシュドポーク	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	砂糖	油					
		ポップビーンズ	大豆	青のり			でんぶん	油	24.9	30.2			
		ツナとやさいのマリネ	ツナ		パジル	きゅうり キャベツ とうもろこし レモン	砂糖	オリーブ油					
6	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		613	781			
		いわしのうめに	いわし		赤しそ	梅	砂糖						
		きりぼしだいこんのごまずあえ	鶏肉		にんじん	切干し大根 キャベツ	砂糖	油 ごま油	26.1	31.5			
		さわにわん	豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	ねぎ ごぼう 玉ねぎ 干し椎茸							
七夕献立 🌟🎊🎉🎊🌟🎊🎉🎊🌟🎊🎉🎊🌟													
7	火	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		640	829			
		コロッケ	豚肉			玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 パン粉	油					
		えだまめサラダ	ツナ			枝豆 キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	23.7	29.5			
		トマトスープ	ベーコン		にんじん トマト	玉ねぎ	マカロニ じゃがいも						
8	水	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		616	789			
		てりやきハンバーグ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	砂糖 でんぶん	油					
		きゅうりのあかしそあえ			赤しそ	きゅうり もやし 梅			25.8	31.7			
		ぶたじる	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ねぎ ごぼう 玉ねぎ	じゃがいも						
9	木	ソフトめん 牛乳		牛乳			めん		681	844			
		ミートソース	豚肉 大豆		にんじん	玉ねぎ エリンギ	砂糖	油					
		ポテトサラダ	ハム			きゅうり	じゃがいも	ごまドレッシング	25.4	31.1			
		パインスティック				パイナップル	砂糖						
10	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		612	774			
		ぶたにくとなまあげのみそいため	豚肉 生揚げ みそ			キャベツ	砂糖 でんぶん	油					
		アーモンドあえ	ツナ		小松菜 にんじん	もやし	砂糖	アーモンド	28.4	34.2			
		とうがんじる	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	ねぎ とうがん 干し椎茸	でんぶん						
13	月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		670	875			
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		ねぎ にんじん	ねぎ 玉ねぎ 生姜	砂糖 でんぶん						
		あげしゅうまい(小2こ中3こ)	豚肉			玉ねぎ	小麦粉 パン粉	油	27.5	34.3			
		ひじきのちゅうかあえ	ツナ	ひじき		とうもろこし きゅうり	砂糖	ごま油					
14	火	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		624	779			
		ミートボールのトマトソースかけ(小4～6こ 中7～8こ)	豚肉 鶏肉		トマト	玉ねぎ	でんぶん 砂糖	油					
		コーンサラダ	ツナ			とうもろこし きゅうり キャベツ		ドレッシング	27.7	33.7			
		コンソメスープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも						
15	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		669	849			
		さばのおろしかけ	さば			大根	砂糖 でんぶん	油					
		にくじゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	25.7	30.9			
		きゅうりのたくあんあえ				大根 きゅうり もやし	砂糖	ごま					
16	木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		655	823			
		なつやさいカレー	豚肉		かぼちゃ にんじん	なす とうもろこし 玉ねぎ エリンギ にんにく りんご	じゃがいも	油					
		ハムサラダ	ハム			きゅうり キャベツ		ドレッシング	23.5	28.0			
		フルーツのレモンゼリーあえ				もも パイナップル レモン	砂糖						
※物資の都合により、献立を変更する場合があります。 ※加工食品の食材は、主な原料を表記しています。 ※工事の状況をホームページより確認できますので、是非ご覧ください。									給食予定回数 12回		平均値	637	807
											基準値	25.8	31.0
												650	835
												26.0	34.3

給食だより

もうすぐ夏休みが始まります。すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。以下のことを心がけ、健康に気を付けて”すてきな夏休み”を過ごしましょう。

7月に使う地元産の食材

〈武豊町〉 みそ きゅうり
〈知多半島〉 小松菜 なす
〈愛知県〉 米 牛乳 豚肉 オクラ
玉ねぎ ねぎ 冬瓜

すてきな夏休みにするためのポイント

す いぶん（水分）補給をこまめにしよう		水が麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
で きど（適度）に運動しよう		炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き そく（規則）正しい生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ め（冷）たい物のとり過ぎに注意しよう		甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や しょく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べる時は、だらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す す（進）んでお手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話をしながら食事をする機会をつくりましょう。
に ゆう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

作ってみよう！

【7/3（金）の献立】

ポップビーンズ

《材料》4人分

水煮大豆 80g
片栗粉 適量
揚げ油
青のり 小さじ1
塩 少々



《作り方》

① 大豆に片栗粉をまぶす。

★ビニール袋を使うと手軽にできます

② 180℃に熱した油で①を揚げる。

★一度に大量に入れないように！
豆同士がくっついたら、箸などで離しましょう

③ ②に青のりと塩をまぶす。

★揚げたてにまぶすのがポイント！

東京で人気の給食メニューです。
カリッとした食感と青のりの風味で、豆が苦手な人でもおいしく食べられますよ♪

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。右図のようなことに注意しましょう。



「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。



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。

