

# 令和4年 6月 学校給食予定献立表



丹波市立柏原・氷上学校給食センター

旬の味  
なす  
入梅  
(6/11)  
カムカム  
世界の味  
韓国  
旬の味  
えんどう  
沖縄の味  
カムカム  
旬の味  
アスパラガス  
食育の日  
お誕生日  
カムカム  
旬の味  
じゃがいも  
旬の味  
なす  
お誕生日  
カムカム  
旬の味  
じゃがいも  
旬の味  
なす  
半夏生  
(7/2)

日付	献立名	スプーンが 必要な日を チェック!	エネルギー (kcal)		主な材料					
			たんぱく質 (g)		体をつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		エネルギーのもとになる (黄)	
			小学校 中学年	中学校	1群: 魚・肉・卵・ 豆・豆腐製品	2群: 牛乳・ 小魚・海藻	3群: 緑黄色野菜	4群: その他の野菜・果物	5群: 穀類・ いも類・砂糖	6群: 油脂
1(水)	チキンカレー(麦ごはん) 牛乳 ひじきサラダ 福神漬		620kcal 23.5g	740kcal 27.7g	とりにく チキンハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	にんにく しょうが ぶなしめじ たまねぎ きゅうり キャベツ ぶくじんづけ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら
2(木)	ごはん 牛乳 なすのみそ汁 さけ しおや 鮭の塩焼き きんぴらごぼう		610kcal 34.1g	725kcal 40.4g	あぶらあげ とうふ みそ さけ とりにく	牛乳	にんじん こまつな	なす もやし ごぼう こんにやく えだまめ	こめ さとう	ごまあぶら ごま
3(金)	米粉パン 牛乳 ビーフンスープ ガーリックチキン こんにやくサラダ ぶどうゼリー		639kcal 27.9g	764kcal 33.6g	ベーコン とりにく	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし にんにく こんにやく キャベツ きゅうり コーン	こめごはん ビーフン じゃがいも さとう	あぶら ぶどうゼリー
6(月)	わかめごはん 牛乳 飛鳥汁 かぼちゃコロッケ きゅうりの梅和え		661kcal 23.3g	787kcal 27.4g	ぶたにく とうふ とうにゅう みそ	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ かぼちゃ	たまねぎ きゅうり もやし キャベツ うめ	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら
7(火)	ごはん 牛乳 ゆばのみそ汁 お好みつくね 千切りイリチー		619kcal 26.0g	739kcal 30.8g	ゆば とうふ かまぼこ とりにく ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん みつば さいやいんげん	たまねぎ えのきたけ しょうが こんにやく きりぼしだいこん キャベツ	こめ さとう	あぶら
8(水)	ごはん 牛乳 豚汁 豆あじのカレー揚げ 苺わかめサラダ		624kcal 28.9g	745kcal 34.4g	ぶたにく あつあげ みそ ツナ	牛乳 まめあじ くわわかめ	にんじん あおねぎ	ぶなしめじ ごぼう もやし キャベツ きゅうり	こめ でんぶん さとう	あぶら
9(木)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 焼きウインナー 春雨サラダ		627kcal 26.8g	775kcal 34.2g	ぶたにく とうふ みそ チキンウインナー	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ ほしほしだい かけの しろねぎ キャベツ コーン	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら
10(金)	きなこ揚げパン 牛乳 キャベツのスープ煮 あまず 豆酢ポテトサラダ		615kcal 23.2g	750kcal 27.9g	きなこ チキンフランク うすらたまご チキンハム	牛乳	にんじん	ぶなしめじ たまねぎ キャベツ きゅうり	コッパパン さとう じゃがいも	あぶら
13(月)	ごはん 牛乳 わかめスープ ヤンニョムチキン きゅうりのキンムチム		654kcal 27.0g	782kcal 32.0g	ベーコン とうふ とりにく みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん	たまねぎ コーン しょうが にんにく しろねぎ きゅうり キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
14(火)	ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの五目煮 焼きししゃも ごま和え		622kcal 30.9g	730kcal 35.8g	とりにく さかなすりみ かまぼこ	牛乳 ししゃも	にんじん ほうれんそう	しょうが ごぼう こんにやく だいこん みえんどう もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
15(水)	じゅうしい 牛乳 とうがんのすまし汁 もずくのかき揚げ ゆかり和え 冷凍パイ		610kcal 22.4g	723kcal 26.2g	ぶたにく とうふ ちくわ	牛乳 こんぶ もずく	にんじん あおねぎ あかじそ	しょうが とうがん たまねぎ ぶなしめじ れんこん キャベツ きゅうり パイン	こめ さとう でんぶん こめこ	あぶら
16(木)	ごはん 牛乳 根菜のみそ汁 さわる ふろみや だいたす に 鱈のレモン風味焼き 大豆のひじき煮		642kcal 32.6g	763kcal 38.6g	あぶらあげ みそ さわる だいたす とりにく	牛乳 ひじき	にんじん あおねぎ	ごぼう たまねぎ ぶなしめじ レモン こんにやく みえんどう	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら
17(金)	こがねことう ぎゅうにゅう 小型黒糖パン 牛乳 クイツティオのジャージャー麺 ミントマト		623kcal 24.6g	756kcal 29.4g	ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ アスパラガス ミントマト	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	こくうパン さとう クイツティオ	あぶら マヨネーズ
20(月)	ごはん 牛乳 吉野汁 いわし や ちぐさあ 鯛のかば焼き 千草和え		667kcal 28.6g	798kcal 34.1g	とりにく とうふ いわし あぶらあげ	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	こんにやく えのきたけ たまねぎ しょうが キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら
21(火)	キムチごはん 牛乳 トックスープ 焼きぎょうざ ナムル		617kcal 22.5g	754kcal 27.1g	ぶたにく ベーコン とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが ごぼう はくさい たまねぎ ぶなしめじ かけの しろねぎ もやし キャベツ	こめ さとう トック こむぎこ	あぶら ごまあぶら
22(水)	ごはん 牛乳 豚じゃが きぼ だいこん 切り干し大根のふりかけ ゆばの和え物		626kcal 27.5g	748kcal 32.6g	ぶたにく あつあげ かつおぶし ゆば チキンハム	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ こんにやく みえんどう きりぼしだいこん ほしほしだい もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
23(木)	ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 なすと豚肉のあまから マセドアンサラダ		625kcal 27.3g	746kcal 32.4g	あつあげ みそ ぶたにく チキンハム	牛乳 チーズ	にんじん こまつな ピーマン	もやし たまねぎ しょうが なす きゅうり	こめ さとう でんぶん じゃがいも	ごまあぶら マヨネーズ
24(金)	ナン 牛乳 キーマカレー かいそう くだもの かわちばんかん 海藻サラダ 果物 (河内晩柑)		599kcal 27.2g	739kcal 33.5g	ぶたにく だいたす ツナ	牛乳 わかめ くわわかめ あかつのまた	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ コーン キャベツ きゅうり かわちばんかん	ナン じゃがいも さとう	あぶら
27(月)	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 てや ごちく メバルの照り焼き 五目きんぴら		611kcal 29.1g	728kcal 34.7g	あぶらあげ とうふ みそ めばる ぶたにく	牛乳	かぼちゃ あおねぎ にんじん さいやいんげん	たまねぎ もやし れんこん こんにやく	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま
28(火)	ごはん 牛乳 中華スープ はるま 春巻 き ちんジャオロース		660kcal 20.2g	766kcal 23.2g	ぶたにく きゅうりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ にんにく かけのこ	こめ はるさめ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら
29(水)	ごはん 牛乳 さわにわん さば しおや 鯛の塩焼き キャベツのおひたし		638kcal 27.8g	755kcal 32.6g	ぶたにく とうふ さば	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	こんにやく えのきたけ たまねぎ キャベツ	こめ さとう	
30(木)	たこめし 牛乳 じゃがいものみそ汁 こめこ すもの 米粉のハムカツ 酢の物		629kcal 25.5g	752kcal 30.2g	たこ あぶらあげ みそ ハム かまぼこ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう しょうが えのきたけ もやし たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう こめこ	あぶら

学校給食摂取基準

650  
21~33

830  
27~42

\* 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

\* 給食で使用使用するマヨネーズ・カレールウは特定原材料を含んでおりません。

(特定原材料: 乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生)

## 今月の地場野菜



じゃがいも



にんにく



玉ねぎ



キャベツ



ピーマン



実えんどう



青ねぎ

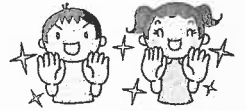


6月は、食育月間です。みなさんが健康に過ごすためには、毎日の食事が欠かせません。この機会に「食」についての正しい知識を身につけ、自分の食生活をふり返り、健康で充実した生活を送りましょう。

さて、これからの季節は、梅雨に入り、気温や湿度も高くなる時期です。天候が不順で、人の免疫力が落ちる一方、菌が活発に動く条件がそろってくるため、食中毒の発生が心配されます。次の3つのポイントをおさえ、安心して食事ができるようにしましょう。

## 食中毒予防の3つのポイント

### 1 菌をつけない



★手洗い 手には目に見えない汚れのほかにも、目に見えない菌がたくさんついています。そして、知らず知らずのうちに菌を広げ、食中毒を引き起こすほか、かぜなどのウイルスに感染する原因にもなります。

いつもの手洗いを見直しましょう

石けんを使っていますか？ 洗い残しているところはないですか？ きれいなハンカチでふいていますか？

石けんを使うと、汚れや菌が落ちやすくなります。



指の間・手首・指先とつめは、洗い残しが多いので、特に注意して洗いましょう。



手をふってかわかしたり、洋服やかみの毛でふいたりしては逆に汚れがついてしまいます。



★使い分け まな板・包丁は肉用と野菜用に使い分けましょう。肉を切るときは、きれいに洗った牛乳パックを広げて使う(1回ごとの使いすてにする)のもいいですね。

※ 給食では、食中毒予防対策のため、肉や魚を給食センターで切ることはありません。あらかじめ指定の大きさに切つてあるものを納入いただいています。



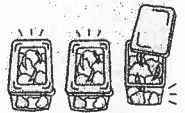
### 2 菌をふやさない

★室温で長時間放置しない 生温かい温度(35℃前後)は、菌が増えやすい危険な温度です。保存するときは小分けにして温度を素早く下げましょう。1食分に分けておくとさらに衛生的です。

※ 給食では、冷たい和え物は保冷食缶、温かい汁物やご飯は保温食缶に入れて提供しています。

★器具を清潔に 調理器具・食器・ふきんなどはきれいに洗い、すばやく乾燥させましょう。

※ 給食では、食器をきれいに洗った後、さらに「器具保管庫」で乾燥・消毒しています。

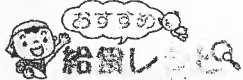
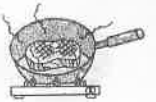


### 3 菌をやっつける

★しっかり火を通す 生で食べるもの以外は、十分に火を通してから食べる。(特に肉の生焼けには注意が必要です。)

※ 給食では、原則として中心部が75℃で1分以上、ノロウイルス汚染の恐れがあるものは85℃で1分以上加熱しています。

菌は温かくて、汚れていて、じめじめしていて、さらに食べ物の栄養があるところが大好き!



#### もずくのかき揚げ

海そうが苦手でも、「サクッ」と食べやすいメニュー

材料 4人分

塩抜きもずく 40g  
ちくわ 1本  
じゃがいも 1/2個  
玉ねぎ 1/4個

かたくり粉 大さじ1  
米粉(又は小麦粉) 大さじ3  
塩 少々  
水 適量  
揚げ油 適量

作り方

- ① もずくは大ききざく切りにする。
- ② ちくわは小口切り、じゃがいもは1cm幅の短冊切り、玉ねぎはうす切りにする。
- ③ Aを合わせて固めに衣をつくり、①②と混ぜる。  
※水は、衣の固さを見ながら加える。
- ④ スプーンを使って一口大にまとめ、170℃の油で揚げる。

#### ゆかりあえ

さっぱりとして、人気の和え物。簡単に作れます。

材料 4人分

キャベツ 120g(葉2枚)  
きゅうり 1本

しそご飯の素 小さじ1  
しょうゆ 小さじ1/2

作り方

- ① キャベツは千切り、きゅうりはうす切りにし、ゆでて冷まし、水気をきる。
- ② ①を調味料Aで和える。