

効率的な後片付けをしよう



【指導目標】 能率的な後始末の仕方がわかる。
 【指導内容】 ①進んで協力し、配膳台を清潔にし、室内の整理ができる。
 ②エプロンを清潔に管理することができる。



日付曜日	献立名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)	
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		たんぱく質 (g)	
			1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物 穀類・いも類 砂糖	6群 主に脂質 油脂	脂質 エネルギー (%)	たんぱく質 (%)
1 (金)	白ごはん 厚焼玉子 ブルコギトッパブ【韓国の料理】 春雨スープ	☆	厚焼卵 牛肉 ミートボール	牛乳 若布	ピーマン 人参 葱	玉葱 もやし にんにく きくらげ	精白米 でん粉 砂糖 春雨	ごま ごま油 なたね油	736 kcal 26.0 g 25.7 %	
4 (月)	白ごはん さばの塩焼き 切干し大根の炒め煮 南瓜のみそ汁	☆	さば 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 若布	人参 いんげん 葱 南瓜	切干し大根 玉葱	精白米 砂糖	なたね油	782 kcal 25.7 g 28.9 %	
5 (火)	ワンローフパン いちごジャム メンチカツ もやしソテー ミネストローネ	☆	牛肉 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	人参 トマト缶 パセリ	キャベツ コーン もやし 玉葱	ワンローフパン いちごジャム じゃが芋 パン粉	なたね油	820 kcal 31.1 g 31.9 %	
6 (水)	麦ごはん マーボー豆腐 チンゲン菜のオイスターソース炒め	☆	鶏肉 大豆 豆腐 豚肉 赤出しみそ	牛乳	にら 人参 チンゲン菜	玉葱 生姜 にんにく コーン もやし	精白米 麦 でん粉	なたね油 ごま ごま油	721 kcal 26.7 g 23.1 %	
7 (木)	黒糖コッペパン スパゲッティナポリタン キャベツのガーリックソテー 七タゼリー	☆	ベーコン	牛乳 チーズ	人参	グリーンピース しめじ 玉葱 コーン もやし キャベツ にんにく	黒糖コッペパン スパゲッティ 七タゼリー	バター オリーブオイル	826 kcal 26.8 g 24.6 %	
8 (金)	白ごはん 揚げハンバーグ 和風きのこソース わかめ汁	☆	ハンバーグ 鶏肉	牛乳 若布	ほうれん草 人参 葱	しめじ えのきたけ 玉葱	精白米 でん粉 砂糖 じゃが芋	なたね油	803 kcal 25.6 g 31.8 %	
11 (月)	白ごはん いわしの甘露煮 おかか炒め 厚揚げのみそ汁	☆	いわし かつお節 厚揚げ みそ	牛乳 若布	人参 ほうれん草 葱	キャベツ えのきたけ 玉葱	精白米 じゃが芋 砂糖 蜂蜜 でん粉	なたね油	726 kcal 25.0 g 23.4 %	
12 (火)	食パン りんごジャム ブレンオムレツ ラタトゥイユ マカロニスープ	☆	オムレツ 鶏肉	牛乳	赤パプリカ 人参 ピーマン パセリ	玉葱 ズッキーニ セロリー なす にんにく キャベツ	食パン りんごジャム 砂糖 じゃが芋 マカロニ	オリーブオイル なたね油	738 kcal 30.1 g 27.9 %	
13 (水)	麦ごはん 春巻き 小松菜のごま炒め 中華スープ	☆	鶏肉 春巻き	牛乳	人参 小松菜 葱	キャベツ もやし 玉葱	精白米 麦	ごま ごま油 なたね油	784 kcal 22.4 g 32.6 %	
14 (木)	米粉パン カレーポトフ コーンソテー	☆	うずらの卵 ミートボール 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	しめじ 玉葱 キャベツ もやし コーン	米粉パン じゃが芋	なたね油	727 kcal 33.7 g 29.0 %	
15 (金)	高菜ごはん きびなごカリカリフライ ひじきの炒め煮 オレンジジュース	☆	鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳 きびなご ひじき	高菜漬 人参	コーン こんにやく オレンジジュース 生姜	α化米 砂糖 じゃが芋 でん粉	なたね油	720 kcal 25.7 g 28.4 %	
19 (火)	コッペパン ホキフライ キャベツのソテー 豆のポタージュスープ	☆	ホキ 白いんげん豆 鶏肉	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 パセリ	キャベツ もやし 玉葱 コーン	コッペパン じゃが芋 パン粉 小麦粉 でん粉	なたね油	802 kcal 33.9 g 29.1 %	
20 (水)	麦ごはん 夏野菜カレー フルーツ杏仁	☆	豆乳 鶏肉	牛乳	トマト缶 南瓜 人参	なす 玉葱 枝豆 にんにく みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんごビュレ	精白米 麦 蜂蜜 カット杏仁	なたね油	750 kcal 20.8 g 20.2 %	

※地場産物（小郡市三井郡でとれる食材）を太字で示しています。給食で使用する予定です。

※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。

☆19日は食育の日。（家庭や学校で食べ物や食について考える日です。）

夏野菜クイズ

次の夏野菜の花と、実の正しい組み合わせはどれでしょう。
正しいと思うものを線でつないでみましょう。

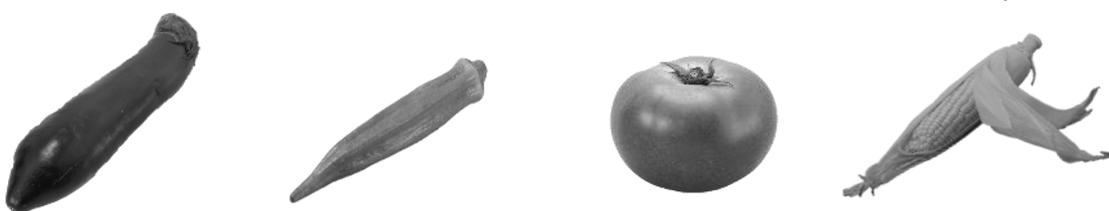
夏野菜を食べよう!



花



実



夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜や果物が豊富です。また、夏野菜には、ビタミン類や水分が多く含まれ、夏バテや熱中症予防にも適しています。

7月の給食では、トマト・冬瓜・かぼちゃ・なすなど夏野菜を使った料理がたくさん登場します。夏休み中の食卓にも、ぜひ、夏野菜や果物を取り入れて、元気に過ごしてくださいね。

正解は・・・

