

えいせいにくきをつけよう



指導事項 ていがくねん ○てあらいのたいせつさをしる
 中学年 ○食品の安全・衛生の大切さがわかる
 高学年 ○食品の安全に関心を持ち、衛生面に気をつけて食事の準備をすることができる



日	こんだてめい	おもなしょくひん			えいようか
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる	
1 (水)	コッペパン スタミナスバゲティ ツナマヨサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	パン スバゲティ さとう あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン セロリー キャベツ きゅうり コーン レモンじり ネーブルオレンジ	エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.5 g
2 (木)	わかめごはん きびなごフライ もやしとピーマンのおかかいため とうふのみそしる ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも	わかめ ぎゅうにゅう きびなご ちりめん かつおぶし とうふ あぶらあげ あわせみそ	ピーマン あかピーマン もやし たまねぎ にんじん ねぎ ぶなしめじ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 20 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.2 g
3 (金)	むぎごはん だいずりカレーそばどん ベーコンとじゃがいものスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ぎゅうにく ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな しょうが	エネルギー 566 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.9 g
6 (月)	ワンローフパン ココアクリーム オムレツ フレンチサラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう	パン ココアクリーム あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう みーとおむれつ とりにく	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ ぶなしめじ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18 g 食塩相当量 2.4 g
7 (火)	しろごはん ハンバーグのジャポネソース ツナとわかめのサラダ うおそうめんのすましる たなばたゼリー ぎゅうにゅう	こめ さとう ゴマあぶら	ぎゅうにゅう ハンバーグ わかめ ツナ うおそうめん とうふ さんしょくゼリー	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり ねぎ しいたけ	エネルギー 641 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.4 g
8 (水)	ねじりパン しろみぎかなのパンこやき コールスローサラダ パンプキンスープ ぎゅうにゅう	パン パンこ あぶら マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン チーズ	にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン かぼちゃ たまねぎ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.9 g
9 (木)	むぎごはん にくじゃが こまつなもやしのごまあえ のりつくだに ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく のりつくだに	たまねぎ にんじん しらたき えだまめ こまつな もやし	エネルギー 556 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.8 g
10 (金)	しろごはん はるまき ぶたにくとなすのみそいため はるさめスープ ぎゅうにゅう	こめ はるまき あぶら さとう でんぶん ゴマあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかだしみそ みそ ベーコン とうふ	なす にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	エネルギー 643 kcal たんぱく質 17 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 1.8 g
13 (月)	むぎごはん マーボー豆腐 かいそうサラダ ミニクーリッシュ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ゴマあぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく だいず あかだしみそ かいそうサラダ ミニクーリッシュ	たまねぎ にんじん しいたけ にら にんにく しょうが キャベツ もやし	エネルギー 701 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.3 g
14 (火)	しろごはん さけのしおやき ひじきとだいずのもの あつあげのみそしる ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ひじき だいず てんぷら あつあげ あわせみそ	にんじん しらたき いんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.2 g
15 (水)	パインパン ポークビーンズ アーモンドサラダ ぎゅうにゅう	パインパン じゃがいも あぶら アーモン ド さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 647 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.4 g
16 (木)	しろごはん みそカツ キャベツのサラダ かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ゴマあぶら ごま でんぶん	ぎゅうにゅう トンカツ あかだしみそ たまご かまぼこ とうふ	キャベツ きゅうり にんじん コーン しいたけ たまねぎ ねぎ	エネルギー 645 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.2 g
17 (金)	むぎごはん なつやすいのカレー フルーツヨーグルトあえ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく レンズまめ チーズ ヨーグルト	かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ なす ピーマン トマト にんにく りんご みかん パイン おうとう	エネルギー 629 kcal たんぱく質 20 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.9 g

※入荷の都合、天候による急な休校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ので、予めご了承ください。
 ※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。
 ※毎月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。7月の給食では16日(木)に愛知県の郷土料理「みそカツ」を実施します。



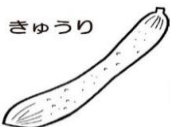
「トマトが赤くなると医者が青くなる」とヨーロッパのことわざがあるように、真っ赤な色には、病気を予防する働きがあります。



とうもろこしは熟すと、つぶとひげの数が同じになります。糖質や食物せんいが多く、おなかの調子をととのえてくれます。



夏から秋にかけて収穫されるなすは、水分が多く、おなかの調子をととのえてくれる栄養が入っています。



きゅうりは、熟すと黄色になることから、黄色になるうりという意味がもとできゅうりとよばれています。水分が多く、体内の塩分を外に出す働きがあり



ピーマンは、熟すと赤い色や黄色になります。ビタミンCが多く、加熱してもこわれにくいのが特徴です。



日本かぼちゃと西洋かぼちゃがあり、日本かぼちゃはカンボジアから伝わりました。目や皮ふなどを健康に保つ栄養が入っています。

太陽の光をたくさん浴びた夏野菜は、体を冷やしたり、体の調子を整えてくれるビタミン類がたくさん入っています。夏野菜を食べて、暑い夏をのりきりしましょう。給食に夏野菜がたくさん使われています。こんだて表や実際の給食で探してみてください。