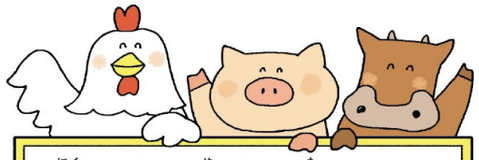
給食だより

7月

小清水町学校給食センター

食中毒に気をつけよう

いよいよ夏本番です。気温や湿度が高くなると、食中毒が起きやすくなります。食品の取り扱いには十分注意しましょう。食中毒は、細菌やウイルスに汚染された食品を食べることで感染し、嘔吐、腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。夏はバーベキューなどをする機会もあると思います。食中毒に気をつけて楽しみましょう♪



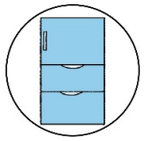
肉はよく焼いて食べよう

肉は、生や加熱が不十分なまま食べると食中毒が発生する危険性があります。特に、抵抗力の弱い子どもは注意が必要です。多くの細菌やウイルスなどは加熱により死滅するので、中心部が白っぽい色に変化するまでしっかりと加熱してください。

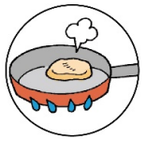
食中毒を防ぐ 3つのポイント

つけない

増やさない



やっつける



おうちで作ろう！給食レシピ「豚肉のねぎ塩炒め」

【材料（約４人分）】

- 豚もも肉スライス　250ｇ
- おろしにんにく　小さじ1/2
- ごま油　大さじ1/2
- 長ねぎ（ななめ薄切り）　35g（約1/3本）
- 玉ねぎ（薄切り）　60ｇ（約1/4個）

- ◆砂糖　小さじ2/3
- ◆酒　大さじ1/2
- ◆塩　小さじ1/2
- ◆黒こしょう　少々
- ◆レモン汁　大さじ1弱

【作り方】

1．ごま油でにんにくを香りが出るまで炒めた後、豚肉を炒める。
2．玉ねぎを炒め、◆を合わせた調味料で味付け。
3．長ねぎを加え、サッと火を通したら完成。

暑くて食欲が落ちていても
レモン汁でさっぱりとして
美味しく食べられますよ！

予定産地情報

※天候などにより変更になる場合があります。

小清水産：じゃがいも、ごぼう
道内産　：もやし、にら、にんじん、キャベツ、きゅうり、ねぎ、白菜、大根、水菜、なめこ
　　：水菜、チンゲン菜、ピーマン、パプリカ、小松菜、パセリ、たまご、豚肉
道外産　：玉ねぎ（佐賀）、なす（高知）

【 献立表 】

※牛乳は毎日つきます
※献立を変更する場合があります

	1日（火） ごはん のっぺい汁 さばのみそ煮 ほうれん草と豆腐の和え物	2日（水） ジャージャー麺 コーンフライ シークヮーサーゼリー	3日（木） ごはん みそ汁（玉ねぎ） 豚肉と大根の煮物 もやしとちくわの和え物	4日（金） スタミナ丼 水餃子スープ 切干大根のマヨ和え
7日（月）七夕 ごはん 七夕そうめん汁 星のハンバーグ☆彡 白菜の煮びたし 七夕ゼリー	8日（火） 黒糖パン 白菜と肉団子のスープ 豚肉のケチャップ炒め 豆とツナのサラダ	9日（水） ホイコーロー丼 わかめスープ チンゲン菜のナムル	10日（木） ごはん みそ汁（大根） さばの塩麹焼き じゃがいものそぼろ煮	11日（金） カレーピラフ トマトとたまごのスープ メンチカツ
14日（月） ごはん 鶏根菜汁 いわしの生姜煮 キャベツのおかか和え	15日（火） ごはん ワンタンスープ ヤンニョムチキン 枝豆とひじきのサラダ	16日（水） 夏野菜ミートスパゲティー こまツナサラダ ミニピーチゼリー	17日（木） ごはん かぼちゃ団子汁 豚肉のしょうが炒め 白菜の磯和え	18日（金） ひき肉とひじきの混ぜごはん みそ汁（玉ねぎ） たらフライ もやしとにらの和え物
21日（月） **海の日**	22日（火） コッペパン オニオンスープ ハニーマスタード チキン ラタトゥイユ	23日（水） きんぴら丼 みそ汁（キャベツ） かぼちゃチーズフライ	24日（木） ごはん 沢煮椀 縞ほっけの醤油みりん焼き たたききゅうり	25日（金） ナン ひき肉カレー ブロッコリーとウインナーのソテー 沖縄パイン缶

七夕には、そうめんを食べる習慣が古くからあります。家族でそうめんを食べたり、短冊に願い事を書いたりするのも良いですね。給食では、星型のにんじんやオクラのはいったそうめん汁を出す予定です。デザートは、天の川に見立てた可愛らしいゼリーです☆彡

給食で使用している主な食品とはたらき

※加工品・調味料等の詳細は掲載していません
※小学校のエネルギー量（Kcal）は、３・４年生のものを表示しています。

	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）	脂質（g） 食塩相当量（g）	献立名	主に体を作るもとになる	主にエネルギーのもとになる	主に体の調子を整えるもとになる
1日（火）	小 567	小 18.1	ごはん		ごはん	
	中 714	中 21.9	のっぺい汁	油揚げ	こんにゃく	にんじん　大根　しめじ　ねぎ　椎茸
	小 24.0	小 2.3	さばのみそ煮	さばのみそ煮		
	中 30.0	中 3.1	ほうれん草と豆腐の和え物	豆腐	砂糖　ごま	キャベツ　ほうれん草
2日（水）	小 619	小 24.5	ジャージャー麺	豚肉　みそ	中華麺	玉ねぎ　たけのこ　もやし
	中 772	中 30.8				ねぎ　椎茸　きゅうり
	小 25.9	小 1.8	コーンフライ		コーンフライ　油	
	中 31.9	中 2.5	シークヮーサーゼリー		シークヮーサーゼリー	
3日（木）	小 636	小 22.6	ごはん		米	
	中 794	中 27.1	みそ汁	わかめ　油揚げ　みそ		玉ねぎ　えのき茸
	小 28.0	小 2.4	豚肉と大根の煮物	豚肉　うずらの卵	砂糖　油	大根　にんじん
	中 34.2	中 2.8	もやしとちくわの和え物	ちくわ　削り節		もやし　きゅうり
4日（金）	小 684	小 23.3	スタミナ丼	豚肉	米　ごま　ごま油　砂糖	にら　にんじん
	中 847	中 27.8				もやし　たけのこ
	小 26.4	小 2.6	水餃子スープ	水餃子	ごま油	しめじ　ねぎ　白菜
	中 32.1	中 3.4	切干大根のマヨ和え	ひじき　ツナ	マヨネーズ風調味料　砂糖	切干大根　にんじん　きゅうり
7日（月）	小 602	小 15.6	ごはん		米	
	中 752	中 19.0	七夕そうめん汁	わかめ　油揚げ　みそ	そうめん	にんじん　おくら　ねぎ
	小 20.8	小 2.8	星のハンバーグ	星のハンバーグ	でんぷん	大根
	中 25.7	中 3.6	白菜の煮びたし	油揚げ		白菜　ほうれん草
			七夕ゼリー		七夕ゼリー	
8日（火）	小 602	小 28.0	黒糖パン		黒糖パン	
	中 745	中 34.4	白菜と肉団子のスープ	肉団子		白菜　にんじん　しめじ　ほうれん草　ねぎ
	小 30.5	小 3.0	豚肉のケチャップ炒め	豚肉	油　砂糖	ピーマン　玉ねぎ　にんじん
	中 38.0	中 3.9	豆とツナのサラダ	大豆	マヨネーズ風調味料　ごま	枝豆　きゅうり　コーン
9日（水）	小 595	小 19.5	ホイコーロー丼	豚肉　みそ	米　油　砂糖　ごま油	キャベツ　ピーマン
	中 737	中 23.1			でんぷん	パプリカ　ねぎ
	小 22.9	小 2.3	わかめスープ	わかめ　豆腐	ごま油	えのき茸　ねぎ
	中 27.6	中 2.8	チンゲン菜のナムル		砂糖　ごま油　ごま	もやし　チンゲン菜
10日（木）	小 682	小 25.4	ごはん		米	
	中 875	中 32.8	みそ汁	油揚げ　みそ		大根　にんじん
	小 26.6	小 2.3	さばの塩麹焼き	さばの塩麹漬け		
	中 33.6	中 3.0	じゃがいものそぼろ煮	豚肉	じゃがいも　こんにゃく　油　砂糖	玉ねぎ　いんげん
11日（金）	小 645	小 26.0	カレーピラフ	ベーコン　えび	米　油	玉ねぎ　にんじん
	中 783	中 30.4				コーン　パセリ
	小 26.7	小 3.2	トマトとたまごのスープ	たまご	でんぷん	トマト　しめじ　ほうれん草　ねぎ
	中 32.2	中 3.9	メンチカツ	メンチカツ	油	

	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）	脂質（g） 食塩相当量（g）	献立名	主に体を作るもとになる	主にエネルギーのもとになる	主に体の調子を整えるもとになる
14日（月）	小 598	小 18.1	ごはん		米	
	中 716	中 19.8	鶏根菜汁	鶏肉　みそ	じゃがいも　油	ごぼう　大根　にんじん　ねぎ
	小 26.9	小 2.1	いわしの生姜煮	いわしの生姜煮		
	中 31.2	中 2.3	キャベツのおかか和え	削り節		キャベツ　小松菜
15日（火）	小 614	小 25.1	ごはん		米	
	中 780	中 22.6	ワンタンスープ		ワンタン　ごま油	チンゲン菜　にんじん　えのき茸　たけのこ　ねぎ
	小 22.8	小 1.9	ヤンニョムチキン	鶏肉	でんぷん　油　砂糖　ごま	
	中 29.2	中 2.5	枝豆とひじきのサラダ	ひじき　ハム	砂糖	もやし　きゅうり　枝豆
16日（水）	小 600	小 28.1	夏野菜ミート	豚肉　粉チーズ	スパゲティー	にんじん　玉ねぎ　ピーマン
	中 766	中 28.9	スパゲティー		オリーブオイル	パプリカ　ズッキーニ　なす
	小 27.6	小 1.6	こまツナサラダ	ツナ	マヨネーズ風調味料　砂糖　ごま	小松菜　コーン　キャベツ
	中 34.0	中 2.0	ミニピーチゼリー		ミニピーチゼリー	
17日（木）	小 597	小 17.1	ごはん		米	
	中 741	中 19.8	かぼちゃ団子汁		かぼちゃ団子	大根　ごぼう　ねぎ　椎茸
	小 26.4	小 2.3	豚肉のしょうが炒め	豚肉	油	玉ねぎ　ピーマン
	中 32.3	中 2.9	白菜の磯和え	海苔		白菜　ほうれん草
18日（金）	小 569	小 24.1	ひき肉とひじきの混ぜごはん	ひじき　豚肉	米　つきこんにゃく　油　砂糖　ごま	にんじん
	中 706	中 20.1	みそ汁	油揚げ　みそ		玉ねぎ　ほうれん草　えのき茸
	小 26.3	小 2.8	たらフライ	たらフライ	油	
	中 31.9	中 3.4	もやしとにらの和え物	ハム	ごま油　砂糖	もやし　にら
22日（火）	小 542	小 30.9	コッペパン		コッペパン	
	中 675	中 27.6	オニオンスープ	ウインナー	オリーブオイル	玉ねぎ　にんじん　パセリ
	小 26.4	小 3.3	ハニーマスタードチキン	鶏肉	はちみつ	
	中 32.5	中 4.2	ラタトゥイユ	ベーコン	オリーブオイル	トマト　玉ねぎ　ピーマン　なす　ズッキーニ
23日（水）	小 532	小 29.2	きんぴら丼	豚肉　長天　ひじき	米　つきこんにゃく	ごぼう　にんじん　椎茸
	中 676	中 19.7			油　砂糖　ごま　ごま油	
	小 21.6	小 2.2	みそ汁	油揚げ　みそ		キャベツ　小松菜　えのき茸
	中 26.2	中 2.8	かぼちゃチーズフライ		かぼちゃチーズフライ　油	
24日（木）	小 520	小 13.4	ごはん		米	
	中 647	中 25.0	沢煮椀	豚肉	春雨	えのき茸　にんじん　ごぼう　ねぎ
	小 22.8	小 2.0	縞ほっけ醤油みりん焼き	縞ほっけ		
	中 29.0	中 2.8	たたききゅうり		砂糖　ごま油　ごま	たたききゅうり
25日（金）	小 570	小 24.4	ナン		ナン	
	中 770	中 31.9	ひき肉カレー	豚肉	じゃがいも　油	にんじん　玉ねぎ
	小 23.9	小 3.4	ブロッコリーとウインナーのソテー	ウインナー	油	ブロッコリー　コーン
	中 30.5	中 4.4	沖縄パイン缶			パイン