

学校給食だより

八雲町学校給食センター

●○○●食中毒を予防しましょう●○○●

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」です。石鹸を使った手洗いを徹底し、食品の購入後は早く冷蔵庫に入れて早めに食べる。肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大事です。

～人気メニュー「キムチうどん」のレシピ(5人分)～

◆材料◆

・ゆでうどん	250g(1玉)	・豚ひき肉	35g
・乾燥きくらげ	2g(2mm)	・白菜	115g(6mm)
・にら	10g(2cm)	・長ねぎ	25g(3mm)
・にんにく	4g(おろし)	・粉末昆布だし	4g(おろし)
・だしの素	3g	・みそ	38g
・キムチ味	57g	・水	1ℓ
・トウバンジャン	1g		

◇作り方◇

- ①きくらげを水で戻す。
- ②きくらげと野菜を()の大きさに切る。
- ③鍋に水を入れ、沸騰したら豚ひき肉、きくらげ、白菜を入れて煮る。
- ④やわらかくなったら調味料を入れ、にら、長ねぎ、にんにくをき入れる。
- ⑤温めうどんにあつあつの汁をかけた完成!



6月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日(曜)	こんだて名		黄	赤	緑	
			働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える	
2(月)	ごはん	牛乳	厚あげと大根のみそしる・とりのごま照り焼きキャベツドレッシング和え	ごはん	ぎゅうにゅう・あつあげとりにく	だいこん・ながねぎ・キャベツきゅうり・にんじん
3(火)	コッペパン	〃	ミネストローネ・大豆カレーにブロッコリーとチキンのサラダ	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう・ベーコン だいたい・とりにく	にんじん・たまねぎ・にんにく・トマト パセリ・グリーンピース・ブロッコリー
4(水)	ごはん	〃	かみなりじる・マグロくしかつ・ちゅうか肉じゃがミニソース	ごはん・しらたき じゃがいも	ぎゅうにゅう・とうふ マグロ・ぶたにく	だいこん・にんじん・ながねぎ たまねぎ・にら
5(木)	げんりょうごはん	〃	けんちんうどん・とりのからあげ(2個)かいそうサラダ	ごはん・うどん こんにゃく	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・わかめ	ぶなしめじ・ごぼう・にんじん・だいこん ながねぎ・キャベツ・きゅうり
6(金)	ごはん	〃	白菜とにんじのみそしる・味付け肉団子(2個)大根和風和え	ごはん	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく	はくさい・にんじん・ながねぎ だいこん・きゅうり・コーン
9(月)	ごはん	牛乳	とうふとえのきのみそしる・いわしのうめに切り干し大根のもの	ごはん	ぎゅうにゅう・とうふ さつまあげ	えのきたけ・ながねぎ・だいこん にんじん・グリーンピース
10(火)	バターパン	〃	キャロットシチュー・焼きメンチカツ コーンサラダ	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう・ベーコン・ふんにゅう ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく	にんじん・たまねぎ・パセリ コーン・キャベツ・きゅうり
11(水)	ごはん	〃	もずくととうふのスープ・とり肉ちゅうかどんもものシロップづけ	ごはん	ぎゅうにゅう・もずく・とうふ いとかま・とりにく・ツト	ながねぎ・しょうが・きくらげ・はくさい にんじん・チンゲンサイ・もも
12(木)	落部小学校6年生のリクエストメニュー		エネルギー(kcal) ㊦791 ㊧949	たんぱく質(g) ㊦23.8 ㊧28.6	脂質(g) ㊦36.4 ㊧43.7	野菜量(g) ㊦80.3 ㊧96.4
	げんりょうごはん	牛乳	キムチうどん・チーズはんぺんフライ ブロッコリーとツナのサラダ	ごはん うどん	ぎゅうにゅう・ぶたにく・チーズ はんぺん・ツナ	きくらげ・にら・はくさい・ながねぎ にんにく・ブロッコリー
13(金)	ごはん	〃	ポークカレー・コールスローサラダ ソーダゼリー	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぶたにく ふんにゅう	にんじん・たまねぎ・パセリ キャベツ・コーン
16(月)	ごはん	牛乳	ふきと油あげのみそしる・さんまおかかに五目きんぴら	ごはん しらたき・ごま	ぎゅうにゅう・あぶらあげ さんま・さつまあげ	ふき・ながねぎ・ごぼう にんじん・えだまめ
17(火)	スライスパン	〃	ポテトスープ・ロイヤルチキンカツ 大根にんじんサラダ・黒豆きなこクリーム	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう・わかめ とりにく	たまねぎ・だいこん・にんじん コーン
18(水)	ごはん	〃	すましじる・ホッケフライ・とり肉とこんぶのみそいためタルタルソース	ごはん こんにゃく	ぎゅうにゅう・こうやとうふ・ホッケ とりにく・こんぶ・さつまあげ	ぶなしめじ・ながねぎ にんじん
19(木)	げんりょうごはん	〃	白菜とわかめのスープ・チキン焼きそば ぶりキャベツカツ	ごはん やきそばめん	ぎゅうにゅう・わかめ とりにく・ぶり	はくさい・ながねぎ・にんじん キャベツ・たまねぎ・ピーマン
20(金)	ごはん	〃	もやしのみそしる・とうふバーグきのこソースかけ 野菜のしおこうじいため	ごはん はるさめ	ぎゅうにゅう・あぶらあげ とうふ・すりみ・さつまあげ	もやし・にんじん・えのきたけ ぶなしめじ・だいこん・さやいんげん
23(月)	ごはん	牛乳	タンタンスープ・あげぎょうざ(2個) 中国風うまに	ごはん・はるさめ・ごま こんにゃく・ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく	キャベツ・にんじん・こまつな・ながねぎ しょうが・にんにく・だいこん・チンゲンサイ
24(火)	コッペパン	〃	コーンポタージュ・トマトソースミートボール(2個) 大根さっぱりサラダ	パン	ぎゅうにゅう・クリームチーズ ふんにゅう・ぶたにく	コーン・たまねぎ・パセリ・だいこん にんじん・きゅうり・レモン
25(水)	ごはん	〃	いももちみそしる・ちくわごまマヨ焼き ぶた肉ととうふのもの	ごはん・じゃがいも マヨネーズ・ごま	ぎゅうにゅう・ちくわ・ふんにゅう チーズ・ぶたにく・とうふ	にんじん・だいこん・ながねぎ・パセリ たまねぎ・ぶなしめじ・さやいんげん
26(木)	げんりょうごはん	〃	ちゃんぽんうどん・イカメンチ ミニトマト(2個)	ごはん うどん	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ツト いか	きくらげ・コーン・にんじん キャベツ・にら・トマト
27(金)	ごはん	〃	なめこのみそしる・ぶた肉しょうがいため 春雨サラダ	ごはん はるさめ	ぎゅうにゅう・ぶたにく	なめこ・だいこん・ながねぎ・たまねぎ にんじん・しょうが・はくさい・きゅうり
30(月)	ごはん	牛乳	白菜とにんじのみそしる・白花豆コロケ タッカルビ	ごはん さつまいも	ぎゅうにゅう・しろはなまめ とりにく	はくさい・にんじん・ながねぎ キャベツ・たまねぎ・にんにく・しょうが



食中毒を防止するため6月から、まぜごはんとたまごを使ったメニュー、ラーメンがおやすみとなります。10月から復活しますよ～★
試合や大会を控えている中学生のみなさん、食事と水分をしっかりとって頑張ってくださいね。応援しています!!

6月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	647	23.0
中学校	776	27.6

予定回数 21回

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。