

月	火	水	木	金
<p>24日(木)より、アレルギー除去食が始まります。</p> <p>・点線の吹き出しで囲まれ、容器のマークがついているものが除去食の献立です。</p> <p>・の除去対象食品を除外した材料で作ります。</p>	<p>1 699 19.6 24.1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ 75 黄</p> <p>とうふナゲット やさしいとうふナゲット 2こ 赤緑黄 あげあぶら(こめ) 6</p> <p>クラッシュゼリー(缶) (おうとう・なし・みかん・ゼリー) 60 緑黄</p>	<p>2 597 23.0 13.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 げんりょうごはん 60 黄 こめ 60 黄</p> <p>ほねにきをつけよう! さわらのゆずみそだれ 1きれ 赤 さくら(うすじお) 1きれ 赤 しらす 4 赤 にほんしゅ 1 みりん 1 さとう 2.5 黄 でんぶん 0.1 黄 ゆずじり 0.8 緑 はくさいのあえもの 5 緑 (にんじん 30 緑 はくさい 30 緑 おろし 10 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.6 黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2</p> <p>すましじる ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 10 緑 だいこん 20 緑 とうふ 20 赤 かぶがたかまぼこ 10 赤 あおなぎ 5 緑 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2 みりん 0.5 しお 0.4 うすくちしょうゆ 4</p> <p>かしわもち 1こ 黄</p> <p>こどもの日こんだて</p>	<p>3 664 25.2 24.6</p> <p>けんぼうきねんび 憲法記念日</p> <p>えいようさんしよく 栄養三色</p> <p>赤...からだをつくる (たんぱく質・無機質) みどり 乳・卵・魚・肉・豆・海そう 緑...からだの調子をととのえる (ビタミン) き やさい・くだもの・きのこ 黄...熱や力のもとになる (炭水化物・脂肪) 穀類・いも・さとう・あぶら</p>	<p>4 598 27.7 15.1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ 75 黄</p> <p>とうふのみそる あぶらあげ 3 赤 にんじん 10 緑 だいこん 25 緑 とうふ 30 赤 しろうねぎ 10 緑 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2 あかみそ 10 赤 しらす 3 赤</p> <p>のりあえ (にんじん 3 緑 もやし 20 緑 チンゲンサイ 20 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.4 さとう 0.6 黄 うすくちしょうゆ 2.5 きざみのり 1 クラス1ふくら 赤</p>
	<p>7 625 24.6 22.2</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ 75 黄</p> <p>ほねにきをつけよう! さんまのてりやき 8 緑 さんまのひらき(うすじお) 1きれ 赤 さとう 1.5 黄 みりん 1 にほんしゅ 0.5 こいくちしょうゆ 2.5 でんぶん 0.2 黄</p> <p>キャベツのしおこうじ キャベツ 30 緑 にんじん 3 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 しお 0.1 しおこうじ 2</p>	<p>8 613 27.6 14.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ 75 黄</p> <p>ほねにきをつけよう! うるめいわしのからあげ 30 赤黄 いりわし(なつき) 30 赤黄 しお 0.2 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ごまあえ (はくさい 35 緑 ごまつな 5 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.4 さとう 0.6 黄 うすくちしょうゆ 2.2 しろうごま 0.2 黄 すりしろうごま 0.3 黄</p>	<p>9 577 23.0 13.1</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 なっぺごはん 75 黄 こめ 75 黄</p> <p>あおなふりかけ 1 赤 クラス1ふくら 緑</p> <p>いかのオイスターいため いか 25 赤 (にほんしゅ 0.5 こめサラダあぶら 0.2 黄 にんにく 0.2 緑 たまねぎ 10 緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.2 黄 しお 0.2 オイスターソース 0.5 うすくちしょうゆ 0.5</p> <p>わかめスープ たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 かいばしらみずに 10 赤 チンゲンサイ 30 緑 ほしわかめ 0.5 赤 こんぶかんてん 0.3 赤 とりがらすープ 10 しお 0.5 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 4</p> <p>もちごめむし 2こ 赤黄</p>	<p>10 664 25.2 24.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ランチパン 黄</p> <p>おしとろもろこし (ミニカットコーン 1こ 緑 しお 0.15)</p> <p>チキンマリネ とりフレック 5 赤 (にんじん 5 緑 チンゲンサイ 20 緑 ゆでじお 0.1 オリーブオイル 1 黄 しお 0.1 こしょう 0.01 しろワイン 0.5 ワインビネガー 2 さとう 0.6 黄 うすくちしょうゆ 0.8</p> <p>こめこビーフシチュー ぎゅうにく 25 赤 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 50 緑 にんじん 15 緑 マッシュルーム 5 緑 ゆでレンズまめ 10 黄 とりがらすープ 10 とんこつスープ 1 あかワイン 1 こしょう 0.02 トマトピューレ 1 緑 ケチャップ 0.5 こめこブラウンル 14 黄 こんぶパウダー 0.01 赤 こいくちしょうゆ 1 ウスターソース 1 とんかつソース 1</p> <p>スライスチーズ 1まい 赤</p>
<p>14 623 20.1 18.8</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ 75 黄</p> <p>いそに ぶたにく 20 赤 こんにやく 25 にんじん 15 緑 ひらてん 10 赤 じゃがいも 40 黄 みじき 2 赤 ゆでたまご 5 緑 けずりぶし 1 さとう 3.5 黄 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 7</p> <p>にんじんしりしり まぐろフレック 5 赤 にんじん 20 緑 キャベツ 10 緑 さとう 0.3 黄 うすくちしょうゆ 2</p>	<p>15 624 21.9 15.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 マーボーどんぶり 75 黄 こめ 75 黄</p> <p>ぶたミンチ 15 赤 しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 ゆでたまご 5 緑 ほししいたけ 0.3 緑 ゆでたまご 0.8 緑 とうふ 50 赤 あおなぎ 3 緑 にほんしゅ 0.3 トウバンジャン 0.1 しお 0.3 さとう 0.6 黄 みりん 0.3 こいくちしょうゆ 2 はちまようみそ 0.7 赤 でんぶん 0.5 黄</p> <p>ごまだんご (ごまだんご 1こ 黄 こめサラダあぶら 1.5 黄</p>	<p>16 629 18.7 15.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 こめこカレーライス 75 黄 ごはん 75 黄 こめ 75 黄</p> <p>キャベツのソテー まぐろフレック 5 赤 キャベツ 25 緑 さとう 0.2 黄 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.8</p> <p>あまなつみかん(缶) とりがらすープ 5 あかワイン 1 りんごピューレ 5 緑 ケチャップ 2 こめこカレール 16 しお 0.3 こんぶパウダー 0.02 赤 ウスターソース 1 こいくちしょうゆ 1 とんかつソース 1</p>	<p>17 614 22.4 17.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 コッペパン 黄 マーマレード 1こ 黄</p> <p>やさしいりおもレツ 1こ 赤緑</p> <p>ジャーマンポテト ショルダーベーコン 10 赤 アスパラガス 10 緑 じゃがいも 30 黄 ゆでじお 0.1 しお 0.2 あらびきこしょう 0.02</p> <p>こめこマカロニスープ とりにく 10 赤 セロリ 2 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 マッシュルーム 5 黄 こめこマカロニ 5 黄 キャベツ 30 緑 パセリ 0.5 緑 とりがらすープ 8 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.5 しろワイン 0.5</p>	
<p>21 590 26.3 17.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 げんまいごはん 65 黄 こめ 65 黄</p> <p>はつがけんまい 10 黄</p> <p>とりにくのしおこうじ とりにく 40 赤 しお 0.2 あらびきこしょう 0.02 しおこうじ 2</p> <p>からしあえ はくさい 30 緑 にんじん 5 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.8 黄 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 2.5 こながらし 0.3</p> <p>じゃこだいず 1ふくら 赤黄</p>	<p>22 663 23.0 13.7</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ホイコーローどんぶり 75 黄 ごはん 75 黄 こめ 75 黄</p> <p>ぶたにく 25 赤 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.1 緑 にほんしゅ 0.5 さとう 0.7 黄 こいくちしょうゆ 2 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 ゆでたまご 10 緑 キャベツ 70 緑 ピーマン 3 緑 さとう 2 黄 こしょう 0.02 あかみそ 2 赤 はちまようみそ 3.5 赤 みりん 1 にほんしゅ 1 うすくちしょうゆ 3 オイスターソース 1 ごまあぶら 0.2 黄 でんぶん 0.5 黄</p> <p>フルーツしらたま (みかん(缶) 30 緑 しらたまもち 20 黄 さとう 3 黄</p>	<p>23 595 21.4 28.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ 75 黄</p> <p>ちゅうかスープ (にんじん 10 緑 ゆでたまご 15 緑 かいばしらみずに 10 赤 こんにやくめん 30 チンゲンサイ 30 緑 とりがらすープ 8 にほんしゅ 0.5 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4</p> <p>ちゅうかサラダ ハム 5 赤 もやし 20 緑 きゅうり 5 緑 ゆでじお 0.1 たまねぎドレッシング 1 クラス1ぼん 黄</p>	<p>24 625 21.9 28.4</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 しゃぶパン 1まい 黄</p> <p>ポロニアステーキ 1きれ 赤</p> <p>グリーンサラダ キャベツ 25 緑 ゆでたまご 5 緑 ゆでじお 0.1 ごまドレッシング 1 クラス1ぼん 黄</p> <p>じゃがいものホワイトソース とりにく 10 赤 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 じゃがいも 25 黄 パセリ 1 緑 とりがらすープ 7 とんこつスープ 0.5 バター 2.5 黄 こめこホワイトル 8 黄 こめ 2.5 黄 ぎゅうにゅう 10 赤 なまクリーム 1 黄 しお 0.7 こしょう 0.04 しろワイン 1</p>	
<p>28 603 31.4 15.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ 75 黄</p> <p>いかにレモンふうみ 40 赤 しお 0.4 レモンじり 2 緑</p> <p>ピリからいため とりにく 15 赤 にんにく 0.2 緑 しろうねぎ 10 緑 ごまつな 20 緑 ゆでじお 0.1 にほんしゅ 1 しお 0.1 こいくちしょうゆ 1 トウバンジャン 0.1</p>	<p>29 649 24.5 22.0</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ 75 黄</p> <p>さばのしおやき 1きれ 赤 さば(うすじお) 1きれ 赤</p> <p>ほねにきをつけよう! しおぼんずあえ 35 緑 (にんじん 5 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 1.2 黄 みりん 0.6 しお 0.4 ゆずじり 1 緑 すだちじり 0.5 緑</p>	<p>30 638 22.2 19.6</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 ごはん 75 黄 こめ 75 黄</p> <p>とりにくのからあげ 40 赤 にんにく 0.1 緑 しお 0.25 こしょう 0.02 でんぶん 5 黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>こんにやくサラダ (こんにやくかんてん 0.3 赤 にんじん 3 緑 キャベツ 30 緑 ゆでじお 0.1 ちゅうかドレッシング 1 クラス1ぼん 黄</p>	<p>31 588 23.0 20.5</p> <p>ぎゅうにゅう 赤 オリーブパン 黄</p> <p>ドライカレー ぎゅうミンチ 20 赤 しょうが 0.1 緑 にんにく 0.1 緑 たまねぎ 20 緑 きざみだいず 5 赤 (さやいんげん 3 緑 ゆでじお 0.1 あかワイン 0.2 カレー 0.1 しお 0.2 こしょう 0.01 ケチャップ 0.5 こめこカレール 2.5 黄 こいくちしょうゆ 0.3 ウスターソース 0.2</p> <p>スープに たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 フルーツ 20 赤 じゃがいも 40 黄 キャベツ 25 緑 パセリ 0.5 緑 とりがらすープ 8 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2 しろワイン 0.5</p> <p>ミニトマト 1こ 緑</p>	
<p>生産者の紹介コーナー</p> <p>5月の松原育ちの野菜は</p> <p> 稲田 元正さん (三宅中)</p> <p>あおなぎ 2日(水) 7日(月) 15日(土) 29日(木)</p> <p>キャベツ 30日(水) 31日(木)</p> <p> </p>				

新学期がはじまり、1か月が過ぎました。新しい学級には慣れましたか？
季節の変わり目であるこの時期は、気温の変化に体が対応できず、
体調を崩しやすくなります。疲れをためないように、早寝早起きを心がけ、
朝ごはんをしっかり食べて元気に登校しましょう。

食中毒に気をつけよう

日に日にあたたかくなり、食中毒が気になる季節になりました。
気温や湿度が高くなると、カビや菌が活発に働くようになります。
食中毒が起きるのを防ぐために、食べものの扱いには十分に気をつけましょう！

食中毒は
こんな症状！



※「食中毒」とは？

食べものを食べた後で、おなかがいたくなったり、吐いたり、下痢になってしまうことを言います。気温が高くなり、食中毒を引き起こす菌が食べものにつき、増えてしまうことが原因です。



給食センターではこんなことに気をつけています！

- 手は、調理開始前・調理作業の内容が変わるごとに洗っています。
- 調理に使う器具や機械は消毒してから使っています。
また材料によって、使い分けをしています。
- 給食の材料は、品質や鮮度などがいいか、きちんと確認をしています。
- 加熱する料理はすべて中心温度が85℃以上になるようにしています。
- 加熱しないでそのまま食べるもの（ゼリーやジャムなど）は、事前に検査をして安全を確認しています。
- ◎ 衛生管理に気をつけ、安全な給食を届けられるように頑張っています！

調理員が着ている
エプロン・帽子・マスクも
いつも清潔で
あるように
心がけています。

いつも
せいけつに



やってみよう！

給食の正しい食器の並べ方

副菜
四角皿の左側には、野菜を中心としたおかずを入れます。主にからの調子を整えるはたらきをします。

主食(ごはん・パン)
手前の左側に置きます。
主にエネルギーのもとになります。

スープやおはし
先を左に向けて手前に置きます。

主菜
四角皿の右側には、肉や魚、卵などのおかずを入れます。主にからをつくるはたらきをします。

牛乳
持ちやすく倒れにくい右奥に置きます。
成長期に必要なカルシウムが摂れます。

汁もの
手前の右側に置きます。

がっこうきゅうしよく
学校給食
こんだて
コーナー

14日
(月)

たけのこの天ぷら

【材料(4人分)】

- 茹でたけのこ... 300g
- でん粉... 大さじ2

★
米粉のかわりに
小麦粉で代用
できます

【作り方】

- ① 茹でたけのこを一口大に切る。
 - ② でん粉を打ち粉として、①にまぶす。
 - ③ ★で天ぷらの衣を作り、②にからめて170℃の油で揚げる。
- ※塩はお好みで調整してください！(こんぶ茶にも塩分が含まれています)



夏はゴーヤや
ピーマンの天ぷら
もおすすめです！

・献立表の食品の数量の単位はgで、
3・4年生の量を示しています。

1・2年生	3・4年生	5・6年生
0.85倍	1倍	1.15倍

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	g	%	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
小学生 学校給食摂取基準 ※1	640	24 (範囲18~32)	25~30 ※3	2.5未満	350	3	170	0.4	0.4	20	5.0
小学生 平均値 ※2	625	23.9	26.8%	2.48	335	2.7	234	0.34	0.48	23	3.7

※1 1人1回当たり

※2 1ヶ月の平均値

※3 摂取エネルギー全体の25%~30%