

月			火	水	木	金
<b>3</b>	エネルギーkcal 807	たんぱく質g 28.1	29.1	<div style="text-align: center;"> <p><b>配膳には必ずマスクの着用をお願いします。 給食を食べる前には、せっけんで手を洗 みましょう。</b></p> </div>		
生乳	赤	チキン南蛮				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">えいようさんしよく <b>栄養三色</b></p> <p>あか 赤…からだをつくる (たんぱく質・無機質)</p> <p>みどり 乳・卵・魚・肉・豆・海そう</p> <p>緑…からだの調子をととのえる (ビタミン)</p> <p>き やさい・くだもの・きのこ</p> <p>黄…熱や力のもとになる (炭水化物・脂肪)</p> <p>穀類・いも・さとう・あぶら</p> </div>
ごはん	90 黄	とりにく 60 赤 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.7 にほんしゆ 0.7 でんぶん 12 黄 あげあぶら(こめ) 黄 す 4.4 さとう 4.4 黄 こいくちしょうゆ 3.3 いちみつとうがらし 0.01				
春雨スープ		きざみたまご 7 赤 マヨネーズ 7 黄 しお 0.1 こしょう 0.01				
ふたにく	10 赤					
にんじん	4 緑					
たまねぎ	10 緑					
はるさめ	5 黄					
チンゲンサイ	30 緑					
とりがらスープ	11					
しお	0.4					
こしょう	0.02					
うすくちしょうゆ	4.2					
ナムル						
にんじん	4 緑					
もやし	30 緑					
きゅうり	15 緑					
ゆでじお	0.1					
しお	0.4					
さとう	0.45 黄					
みりん	0.25					
ごまあぶら	0.2 黄					
こんぶパウダー	0.01 赤					

24	707	22.4	18.5	25	738	28.8	23.0	26	786	29.9	27.3	27	741	32.5	22.6	28	768	29.3	26.3
生乳	赤	焼きそば風		生乳	赤	白身魚フライ		生乳	赤	鯖の塩焼き		生乳	赤	豚肉の赤だし		生乳	赤	ハンバーグ	
ごはん	90 黄	ぎゅうにく 10 赤 にんじん 7 緑 たまねぎ 10 緑 はくさい 30 緑 きりぼしだいこん 4 緑 ごまあぶら 0.2 黄 あおねぎ 3 緑 しお 0.1 こしょう 0.01 ウスターソース 4 とんかつソース 4		ごはん	90 黄	ほきフライ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄 とんかつソース 8		ごはん	90 黄	さば(うすじお) 1きれ 赤 こめあぶら 0.2 黄		ごはん	90 黄	ふたにく 20 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 まいたけ 10 緑 もやし 20 緑 あおねぎ 5 緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 10 赤 はちちょうみそ 4 赤		ごはん	90 黄	おにぎり 1こ こめ 45 黄 しお 0.6 こめサラダあぶら 0.15 黄	
ポトフ		フルーツミックス		卵スープ		豚じゃが		焼き鳥丼		もやしの和え物				ごま和え		ペンネパスタ		ポテトサラダ	
フランクフルト	25 赤	みかん(袋) 20 緑 パイナップル(缶) 20 緑 ナタ・デ・ココ 20 黄		とりにく 10 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 たまご 20 赤 チンゲンサイ 20 緑 とりがらスープ 11 しお 0.7 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2 しろワイン 0.5		ふたにく 20 赤 にんじん 25 いとこんにやく 50 黄 じゃがいも 5 緑 ゆでえだまめ 0.1 ゆでじお 0.1 にほんしゆ 1 さとう 3.8 黄 こいくちしょうゆ 7		とりにく 70 赤 しお 0.3 こしょう 0.01 こめあぶら 0.2 黄 たまねぎ 20 緑 しろねぎ 10 緑 さとう 4.5 黄 みりん 3 にほんしゆ 1 こいくちしょうゆ 9 でんぶん 0.3 黄		もやし 40 緑 きゅうり 10 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.02 赤 みりん 0.4 さとう 0.6 黄 うすくちしょうゆ 2.2		にんじん 4 緑 はくさい 20 緑 チンゲンサイ 10 緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.5 黄 みりん 0.3 うすくちしょうゆ 2 しろごま 0.4 黄		ぎゅうミンチ 10 赤 にんにく 0.1 緑 オリーブオイル 0.2 黄 たまねぎ 50 緑 にんじん 15 緑 エリンギ 10 緑 マッシュルーム 5 緑 ペンネマカロニ 40 黄 こめサラダあぶら 0.2 黄 ゆでじお 0.5 きざみパセリ 0.05 緑 トマトみずに 10 緑 トマトピューレ 10 緑 ケチャップ 15 しお 0.5 こしょう 0.03 ウスターソース 1 とんかつソース 1 あかワイン 1		まぐろフレーク 5 赤 じゃがいも 25 黄 きゅうり 7 緑 ゆでじお 0.1 しお 0.2 こしょう 0.01			

31	842	31.9	25.8
生乳	赤	南瓜コロッセ	
ごはん	90 黄	かぼちゃコロッセ 1こ 緑黄 あげあぶら(こめ) 黄	
トックスープ		豚キムチ	
とりにく	15 赤	ぶたにく 50 赤 にほんしゆ 0.5 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.2 緑 キムチ 30 緑 にら 5 緑 こいくちしょうゆ 5 みりん 1 オイスターソース 0.3 さとう 0.3 黄 ごまあぶら 0.2 黄	
にんじん	4 緑		
たまねぎ	25 緑		
あおねぎ	5 緑		
はくさい	25 緑		
ほししいたけ	0.5 緑		
トック	20 黄		
とりがらスープ	11		
しお	0.4		
こしょう	0.02		
うすくちしょうゆ	4.2		

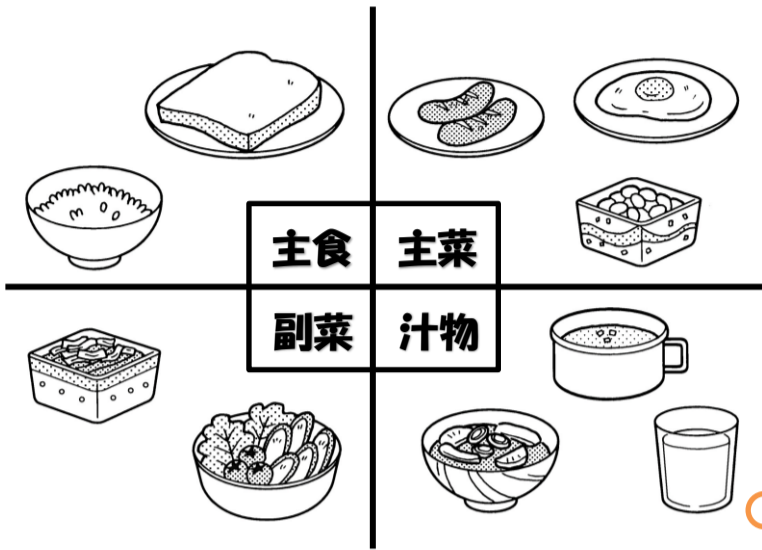
**8/20~**

## 2学期スタート

いよいよ夏休みが始まります。  
 暑い日はしばらく続きますが、月の後半には2学期が始まります。  
 新学期を元気よく過ごすことができるように、休み中も『早寝、早起き、朝ごはん』を心がけ、暑さに負けない体作りをしましょう。

## 朝ごはんをつくってみよう！

夏休みは時間に余裕があるため、自分で朝ごはんをつくるにはよい機会です。自分の分だけでなく、家族のためにもつくってみましょう。



献立を考える時は、

- ★ごはんやパンなどの**主食**、
- ★魚や肉、卵、豆製品などを使った**主菜**、
- ★野菜やきのこ、海藻などを使った**副菜**や**汁物**

…などを組み合わせるとバランスがよくなります。

## 夏の食中毒に注意！！

夏場は高温多湿になりカビや菌が活発に働くようになるため、細菌性の食中毒が発生しやすくなります。食べ物には十分に注意しましょう。

### 『食中毒』とは？

○食べ物を食べた後で、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いいます。気温が高くなり、食中毒を引き起こす菌が食べ物につき、増えてしまうことが原因です。



☆『食中毒』になったときは、下痢やおう吐で失われた水分を補い、医療機関で手当てをしてもらいましょう。

### 食中毒予防の3原則

#### 1. 菌をつけない

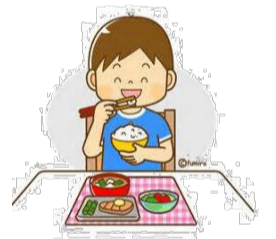
- ◆手を正しく洗う。
- ◆包丁・まな板は、生の肉や魚を切るものと、そのまま食べるものを使い分ける。

#### 2. 菌を増やさない

- ◆料理は早めに食べる。
- ◆すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保存する。

#### 3. 菌をやっつける

- ◆食品の中心まで十分に火を通す。
- ◆調理の包丁・まな板・ふきんなどの調理器具を熱湯やアルコールなどで消毒する。



## 家庭ではこんなことに気をつけましょう！

#### ① 買物…

鮮度の良いものを選び、肉や魚の汁が他の食べ物につかないようにしましょう。



#### ② 保存…

冷蔵庫に食べ物を入れすぎないようにしましょう。



#### ③ 下準備…

肉・魚・卵を扱う前後はしっかり手洗いし、処理が終わった後の手や器具は十分に洗いましょう。



#### ④ 調理…

生で食べる場合は流水でよく洗い、加熱する場合は十分に加熱しましょう。



#### ⑤ 食事前…

しっかり石けんで手洗いしましょう。



#### ⑥ 後片づけ…

食べかすが残らないよう、きれいに洗ってしっかり乾かしましょう。



・献立表の食品の数量の単位はgです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
学校給食摂取基準 ※1	830	13~20 ※3	20~30 ※4	2.5未満	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上
平均値 ※2	769	15.0	28.8	3.26	298	82	2.2	238	0.45	0.56	27	3.4

※1 一人1回当たり

※2 1ヶ月の平均値

※3 摂取エネルギー全体の13%~20%

※4 摂取エネルギー全体の20%~30%