

平成29年7月分予定献立表

大仙市中仙学校給食センター

給食日	献立名	体を作る食品(赤)	働く力になる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	熱量(カロリー)		たんぱく質(g)	
		たんぱく質、カルシウム	炭水化物、脂肪	ビタミン類、無機質	小	中	小	中
3月	ごはん		精白米		640	832	27.3	33.9
	牛乳	牛乳						
	枝豆しゅうまい	枝豆しゅうまい						
	マーボー豆腐	ぶた肉、とうふ	サラダ油、ごま油、でん粉	にんじん、ピーマン、ねぎ、コーン、枝豆				
	もやしとにらのスープ	なると		にんじん、もやし、にら、干ししいたけ				
4火	むぎごはん		精白米、精麦		796	964	24.6	28.8
	ハヤシライス	ぶた肉、チーズ、牛乳	じゃがいも、サラダ油	たまねぎ、にんじん、ブナしめじ、マッシュルーム、トマト				
	牛乳	牛乳						
	キャベツとアスパラのサラダ		ドレッシング	キャベツ、アスパラガス、カリフラワー、コーン				
	青うめゼリー		青うめゼリー					
5水	ごはん		精白米		585	735	29.8	35.8
	牛乳	牛乳						
	いかのカレーしょうゆ焼	いか						
	高野豆腐の五目煮	ぶた肉、高野豆腐	サラダ油、上白糖	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん				
	なめこのみそ汁	豆腐、みそ		なめこ、ねぎ				
6木	野菜と穀物のふりかけ		ふりかけ		733	880	24.8	28.5
	ごはん		精白米、精麦					
	牛乳	牛乳						
	4種の野菜のロールフライ	白身魚、ハム	じゃがいも、パン粉、サラダ油	たまねぎ、にんじん、いんげん				
	茎わかめの炒め煮	とり肉、さつまあげ	サラダ油、上白糖、ごま	にんじん、こんにゃく、茎わかめ、いんげん				
7金	豚汁	ぶた肉、みそ	じゃがいも	じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ねぎ、干ししいたけ、しょうが	589	786	20.8	25.4
	冷やしうどん	のり	うどん					
	牛乳	牛乳						
	星型メンチカツソースかけ	ぶた肉	小麦粉、パン粉、サラダ油	たまねぎ				
	七タサラダ		ドレッシング	キャベツ、オクラ、にんじん、コーン				
10月	七タデザート		七タデザート		732	868	30.7	34.1
	焼きおにぎり(中学校のみ)		焼きおにぎり					
	ごはん		精白米					
	牛乳	牛乳						
	秋田県産さけフライソースかけ	さけフライ	サラダ油					
11火	レンコンとごぼうのそぼろ炒め	ぶた肉、大豆	サラダ油、上白糖	にんじん、れんこん、ごぼう、こんにゃく、いんげん	708	871	24.0	29.4
	切り干し大根のみそ汁	豆腐、油あげ、みそ		切り干し大根、ねぎ				
	スティック納豆	納豆						
	米粉パン		米粉、小麦粉					
	牛乳	牛乳						
12水	ハムチーズサンドフライ	ハム、チーズ	小麦粉、サラダ油		686	872	28.3	34.9
	野菜ソテー	ポークウインナー	サラダ油	ブロッコリー、カリフラワー、エリンギ、コーン				
	ミネストローネ	ベーコン、大豆、	じゃがいも、オリーブオイル	たまねぎ、なす、ズッキーニ、トマト、パプリカ、枝豆、マッシュルーム				
	ごはん		精白米					
	牛乳	牛乳						
13木	鶏肉マヨネーズカップ焼	とり肉、チーズ	マヨネーズ	たまねぎ、パセリ	657	824	27.9	33.4
	野菜とひじきの煮びたし	ちくわ、大豆、ひじき	上白糖	キャベツ、にんじん、小松菜、こんにゃく				
	しめじと豆腐のみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ		ぶなしめじ				
	ごはん		精白米					
	牛乳	牛乳						
14金	ぶりみりんしょうゆ焼	ぶり			654	801	24.0	28.2
	アスパラとベーコンの和風炒め	ベーコン	サラダ油	アスパラガス、キャベツ、もやし				
	じゃがいもとわかめのみそ汁	油揚げ、わかめ、みそ	じゃがいも	ねぎ				
	味付けのり	のり						
	むぎごはん		精白米、精麦					
18火	豚丼	ぶた肉	サラダ油、ごま油、でん粉	白菜、もやし、たまねぎ、ピーマン、にんじん、にら、しょうが、にんにく	856	1087	19.9	24.1
	牛乳	牛乳						
	ワンタンスープ	ぶた肉、なると	小麦粉	白菜、ねぎ				
	白桃ゼリー		白桃ゼリー					
	むぎごはん		精白米、精麦					
18火	牛乳	牛乳			856	1087	19.9	24.1
	なす入りポークカレー	ぶた肉、牛乳	サラダ油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、なす、トマト、いんげん、りんご				
	ひんやりフルーツポンチ		カットゼリー、みかん、パイナップル、黄もも					
	ミルクメーカー		ミルクメーカー					

給食日	献立名	体を作る食品(赤)	働く力になる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	熱量(カロリー)		たんぱく質(g)	
		たんぱく質、カルシウム	炭水化物、脂肪	ビタミン類、無機質	小	中	小	中
19 水	ごはん		精白米		704	876	25.1	31.1
	牛乳	牛乳						
	トマトソースチキン	とり肉	オリーブオイル、でん粉	トマト、たまねぎ、にんにく、パセリ				
	温野菜		じゃがいも、	にんじん、ブロッコリー、いんげん				
	パックマヨネーズ		卵不使用マヨネーズ					
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん、コーン、キャベツ、えのきたけ、パセリ				
20 木	ごはん		精白米		622	777	26.2	30.8
	牛乳	牛乳						
	豚肉のみそ焼	ぶた肉、みそ	はちみつ、ごま油	しょうが、にんにく				
	ひじきのさっぱりあえ	ひじき		もやし、こまつな、にんじん、コーン				
	じゅんさいのすまし汁	とり肉、豆腐	でん粉	じゅんさい、干しいたけ、長ねぎ				
21 金	冷やし中華めん		ゆで中華めん		559	760	24.2	36.2
	冷やし中華の具	ハム	ごま					
	冷やし中華の具	わかめ		きゅうり、もやし、にんじん				
	冷やし中華のたれ							
	にらぎょうざ	ぶた肉	小麦粉	にら				
	味付けゆで卵(中学校のみ)	鶏卵						
	冷凍スティックパイ			パイナップル				
	ジョア いちご	ジョア						

# ご家庭の衛生管理 見直してみませんか?

夕飯に作った料理を鍋に入れておいたら、翌朝には傷んでしまった...といった経験はありませんか? 気温や湿度が高くなる夏は、食中毒菌が増えやすい季節です。ご家庭の衛生管理について、いま一度見直してみませんか。

## 食中毒予防 6つのポイント

### 1. 食品の購入

- ★消費期限を確認する。
- ★肉や魚などの生鮮食品、冷凍食品は最後に買う。
- ★肉や魚はそれぞれ分けてビニール袋などに入れる。
- ★保冷剤や保冷バッグを活用し、寄り道せずに帰る。

### 2. 家庭での保存

- ★帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫へ入れる。
- ★肉や魚は汁がもれないよう、ビニール袋などに入れたまま保存する。
- ★冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に。
- ★冷蔵庫や冷凍庫に物を詰め過ぎないように注意(7割程度)。

### 3. 下準備

- ★調理の前や肉や魚を触った後など、こまめに手を洗う。
- ★冷凍食品は室温での解凍は避け、冷蔵庫や電子レンジで解凍を。
- ★まな板や包丁、ふきんは洗って消毒し、清潔に。
- ★肉や魚の汁が、生で食べる物や調理済みの食品にかからないようにする。

### 4. 調理

- ★肉や魚は、十分に加熱する(中心部分の温度が75℃で1分間以上が目安)。
- ★調理を中断するときは、食品を冷蔵庫へ。
- ★電子レンジを使うときは、均一に加熱されるようにする。

### 5. 食事

- ★食事の前に手を洗う。
- ★清潔な器具や食器を使う。
- ★料理は長時間室温に放置しない。

### 6. 残った食品

- ★清潔な容器に小分けし、冷蔵庫などで保存する。
- ★温め直すときは、十分に加熱を。
- ★時間がたち過ぎたり、少しでもあやしいと感じたら、思い切って処分する。