



給食だより



ひ	ようび	こんだてめい	おもにエネルギーのもとになるしょくひん (きいろ)	おもにからだをつくるもとになるしょくひん (あか)	おもにからだのちようしをととのえるしょくひん (みどり)	エネルギー	kcal	びこう
						たんぱくしつ	g	
						ししつ	g	
しょうゆ・ケチャップ・ちようみりよう・こうしんりようなどは、きさいしてありません。						えんぶん	g	
1	すい	ぎゅうにゅう ごはん チキンチキンごぼう のっぺいじる	ごはん かたくり じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ちくわ とう ふ	ごぼう えだまめ にんじん だいこん ほししいたけ こんにやく いんげん	672		ごぼうには食物 せんい 繊維がたっぷり
						21.7		
						18.6		
						2.3		
2	もく	ぎゅうにゅう ドライカレー チーズトースト ホワイトミネストローネ ココアムース	しょくパン あぶら じゃがいも ココアムース	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン とうにゅう みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン コーン ごぼう	683		トマトを使わない しろ 白いミネストローネ
						28.1		
						31.6		
						2.5		
3	きん	ぎゅうにゅう タッカルビどん ぶたにくのサムゲタンふうスープ	ごはん さとう ごまあぶら かたくり こ げんまい	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ だいこん ながねぎ	622		
						25.5		
						19.9		
						2.2		
6	げつ	ぎゅうにゅう ごはん あまのがわじる ほしのコロッケ キャベツのしおこんぶいため	ごはん あぶら コロッケ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく いとかまぼこ しおこんぶ	にんじん だいこん はねぎ キャベツ コーン	614		たなばたこんだてしろ 七夕 献立 白い ほそなが 細長いのはかまぼこ
						20.0		
						17.6		
						1.8		
7	か	ぎゅうにゅう わかめうどん(ゆでめん) こうやどうふのあまからあげ	ゆでめん あぶら かたくりこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ うめなると こうやどうふ ひよこまめ だいず	にんじん たまねぎ こまつな ながねぎ ほししいたけ	655		
						26.3		
						19.2		
						2.5		
8	すい	ぎゅうにゅう どろろけめし(おこわ) ごじる	しろおこわ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく しろはなまめ みそ	しょうが いんげん こんにやく にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん たまねぎ ながねぎ	579		とっとりけん 鳥取県の郷土料理
						23.0		
						16.5		
						2.3		
9	もく	ぎゅうにゅう くろパン いためビーフン にくだんごとレタスのスープ	くろパン ごまあぶら ビーフン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン にくだんご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ いら レタス	577		ビーフンは米から作 られる
						24.0		
						22.8		
						2.5		

食中毒ってなあに？



「食中毒」というのは、食中毒の原因となるウイルスや細菌、寄生虫などがついた食べ物を食べて腹痛や吐き気、発熱などの症状がおこる病気のことです。特に気温の高い夏場は、細菌による食中毒が多くなります。食中毒を予防するためにも食品の扱い方を知っておきましょう。

① 必ず手を洗う
料理をする前や肉・魚・卵を触ったときはせっけんを使い手を洗う。



② 温度に気を付ける
すぐに食べない食品は冷蔵庫や冷凍庫に保管する。持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バックを利用する。



③ 加熱する
加熱が必要な食品は中までしっかりと火を通す。冷めてしまった料理は、再加熱する。



こんげつのおだわらさん



ちくわ・うめなると・とうふ
ズッキーニ・はねぎ・とうもろこし・なす



お子さんが通う学校給食の献立確認や、簡単なアレルギーチェックができるアプリです。




▲iPhone用 ▲Android用

[<https://9navi.com/login.php>]

ひ	ようび	こんだてめい	おもにエネルギーのもとになるしょくひん(きいろ)	おもにからだをつくるもとになるしょくひん(あか)	おもにからだのちようしをととのえるしょくひん(みどり)	エネルギー	kcal	ちゆうしなど
						たんぱくし	g	
						ししつ	g	
			しょうゆ・ケチャップ・ちようみりよう・こうしんりようなどは、きさいしてありません。			えんぶん	g	
10	きん	ぎゆうにゆう こぎつねごはん とろみじる	ごはん あぶら さとう	ぎゆうにゆう とりにく あぶらあげ ぶたにく	しょうが にんじん えだまめ ごぼう だいこん しいたけ はねぎ	645		
						25.8		
						24.2		
						1.7		
13	げつ	ぎゆうにゆう なつやさいのカレーライス とうもろこし ハスカップゼリー	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン ハスカップゼリー	ぎゆうにゆう とりにく だっしふんにゆう	にんにく にんじん トマトたまねぎ りんごソース なす ズッキーニ コーン とうもろこし	700		も盛りだくさんの夏野 さい 菜
						19.4		
						22.3		
						1.4		
14	か	ぎゆうにゆう ジャージャーめん(ソフトめん) マーブルケーキ	ソフトめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ホットケーキミックス マーガリン	ぎゆうにゆう ぶたにく ひよこまめ みそ たま ご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ たけのこ えだまめ	718		
						27.0		
						22.4		
						2.8		
15	すい	ぎゆうにゆう ごはん さわらのユーリンチーふう ちゅうかいため	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゆうにゆう さわら とりにく みそ こうやどうふ	しょうが にんにく ながねぎ にんじん こんにゃく きくらげ たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ チンゲンサイ	682		ちゅうかこんだて 中華献立 ネギだれ はさっぱりしていて なつ 夏にぴったり
						27.5		
						25.6		
						1.7		
16	もく	のむヨーグルト コッペパン(バンズ) デミグラスハンバーグ ベーコンとポテトのスープ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	のむヨーグルト ハンバーグ ベーコン	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん こまつな	590		はさんで食べて ハンバーガー
						26.5		
						19.2		
						2.6		

がっこうきゆうしょく えいせい かんり 学校給食の衛生管理



がっこうきゆうしょく とき しょくちゆうどくよ ぼう えいせい かんり てってい おこな
学校給食をつくる時は、食中毒予防のために、衛生管理を徹底して行っています。
せいけつ しせつ ちようりきぐ ふくそう てあら しょくひん と あつか ちゆうい
清潔な施設、調理器具、服装、手洗い、食品の取り扱いなど、さまざまなことに注意をはらっています。

せいけつ ふくそう 清潔な服装



ちようりいん かみ け りようり
調理員は髪の毛などが料理に
はい せいけつ ぼうし
入らないように清潔なマスク、帽子、
ちようりふく ちやくよう
調理服を着用しています。



てあら てってい 手洗いの徹底



さぎようまえ こじんせんよう
作業前は、個人専用のつめブラシを
つか つか さいだ ねんい あら
使って、つめの間も念入りに洗います。
さぎようちゆう てあら
作業中もこまめに手洗いをしています。



つか わ エプロンなどの使い分け

おせんぼうし
汚染防止のために、作業内容によって
てぶくる はきもの
エプロンや手袋、履物などを
つか わ
使い分けています。



てきせつ おんど かんり 適切な温度管理



かねつ さい おんど びよう
加熱する際の温度は、90℃90秒を
かくほ
確保するようにしています。
ちゆうしんおんど そくてい しょうじよう
中心温度の測定は、3か所以上
そくてい
測定しています。



きゆうしょく てづく きほん しょくざい ちさんちしよう あんぜんせい ゆうせん ひんしつ よ しょう
給食は手作りを基本とし、食材は地産地消・安全性を優先して品質の良いものを使用しています。

