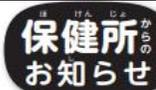


☆献立について

- 夏の暑さにまけない献立として、酢を使った献立や、梅を使った献立を取り入れました。
- 夏野菜がおいしい季節です。いろいろな夏野菜を献立に取り入れました。
- 7月7日の七夕にちなみ、すましそうめんを献立に取り入れました。
- 食育の日は、主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事の良さを知らせる献立を取り入れました。
- 国際理解の献立として、エジプト原産のモロヘイヤを使ったムルキーヤ(モロヘイヤスープ)を取り入れました。
- 郷土料理の献立として沖縄県の料理を取り入れました。(タコライス・ゴーヤチャンプルー・にんじんしりしり・シブイ汁)



食中毒を防ぎましょう

梅雨から夏にかけては、気温・湿度が高くなり食中毒菌が増えやすくなります。家庭でも食品の取扱いに十分注意して、食中毒を防ぎましょう。

1 つけない

調理前や、生の肉・魚をさわった後は、石けんで手をよく洗いましょう。生の肉や魚には、食中毒菌がついていることがあるので、他の食品にふれないよう袋や容器に入れて保存しましょう。

2 ふやさない

傷みやすい食品は室温で放置せず、冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。調理した食品は早めに食べましょう。

3 やっつける

加熱する食材は中心までよく火を通し、特に肉類は生や半生で食べないようにしましょう。ふきんやまな板などの調理器具はよく洗い、消毒しましょう。

3	4 郷土料理	5	6	7 行事食
呉汁について知る	タコライスについて	季節の食品(とうもろこし)を味わう	夏野菜について知る	七夕とそめんのかかわりについて知る
麦ごはん 精白米 米粒麦 じゃがいもの炒め物 じゃがいも しらたき 米油 砂糖	麦ごはん 精白米 米粒麦 タコライスの具(野菜) キャベツ	ロールパン とうもろこしのスープ 鶏卵 ほたて水煮 とうもろこし たまねぎ こまつな えのきたけ しょうが てんぷん	五穀ごはん 精白米 五穀米 甘酢あえ 切干しだいこん きゅうり くわわかめ ごま 砂糖	酢飯 精白米 砂糖 かぼちゃのふくめ煮 かぼちゃ 砂糖
ツナそばろ まぐろ油漬 まぐろ水煮 凍り豆腐 にんじん しょうが 砂糖	呉汁 だいず 豆腐 油揚げ だいこん にんじん ねぎ こまつな みそ	ソース焼きそば 中華めん 豚肉 キャベツ たまねぎ もやし にんじん たら 米油	夏野菜のカレー 豚肉 かぼちゃ たまねぎ にんじん なす ズッキーニ トマト しょうが にんにく 米油 小麦粉 マーガリン	五目ずしの具 油揚げ 凍り豆腐 にんじん ごぼう かんぴょう ごま 砂糖
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
10 郷土料理	11	12	13 国際理解	14
沖縄県の郷土料理を味わう	食べ物の3つのはたらきについて知る	旬の食品(えだまめ)を味わう	エジプトの料理を味わう	新しゅうがについて知る
はいがごはん はいが米 にんじんのしりしり まぐろ油漬 にんじん モロッコいんげん ごま油	はいがパン ベーコン ズッキーニ たまねぎ キャベツ セロリ にんにく	麦ごはん 精白米 米粒麦 ゆで枝豆 えだまめ	丸パン ムルキーヤ ベーコン モロヘイヤ じゃがいも たまねぎ にんじん コーン	新しゅうがごはん はいが米 新しゅうが 砂糖 ごまじょうゆあえ もやし こまつな ごま
ゴーヤチャンプルー ポロニアステーキ 豆腐 鶏卵 もやし にがうり にんじん にんにく ふ 削り節 米油 砂糖	シブイ汁 とうがん ねぎ こまつな えのきたけ しょうが	牛丼の具 牛肉 たまねぎ ごぼう しめじ しらたき 米油 砂糖	魚のパン粉焼き カレイ オリーブ油 パン粉 チーズ バジル 野菜ソース トマト たまねぎ トマトピューレー 米油 砂糖	肉じゃが 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき 米油 砂糖
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
17	18	19 食育の日	20	
海の日	夏野菜を味わう	夏の暑さに負けない食事について知る	季節のすいかを味わう	神奈川県内で生育した小玉すいかです。甘くてシャクシャクとした食感が特徴です。
	ぶどうパン キャベツ きゅうり コーン 米油 砂糖	はいがごはん はいが米 いわしのかば焼き いわし てんぷん 米油 ごま 砂糖	梅肉あえ きゅうり 梅干し 夏野菜のみそ汁 油揚げ かぼちゃ なす オクラ みょうが みそ	
	夏野菜のスパゲティ スパゲティ まぐろ油漬 たまねぎ トマト なす ズッキーニ ピーマン にんにく オリーブ油 バジル	フルーツジュレ みかん・りんご・バナナ・黄桃缶 砂糖 寒天	牛乳	牛乳

7月の「食育の日」献立



主食＊はいがごはん:はいが部分には、ビタミンB1が多く含まれます。  
 主菜＊いわしのかば焼き:暑い時期でも食べやすいかば焼きにしました。  
 副菜＊梅肉あえ:梅干しのクエン酸が疲労回復の手助けをしてくれます。  
 汁物＊夏野菜のみそ汁:かつお節でしっかりとだしをとり、夏野菜を使ったみそ汁です。  
 牛乳＊カルシウム補給だけでなく夏は水分補給にもなります。

8月30日

季節の食品(なし)を味わう

はいがごはん はいが米	豚汁 豚肉 豆腐 油揚げ じゃがいも だいこん こまつな ごぼう
ツナそばろ まぐろ油漬 凍り豆腐 にんじん しょうが 砂糖	なし
	牛乳

8月31日

コチュジャンについて知る

麦ごはん 精白米 米粒麦	くわわかめスープ くわわかめ もやし たまねぎ にんじん はるさめ ごま油 てんぷん
タッカルビ 鶏肉 さつまいも 米油 たまねぎ キャベツ しょうが にんにく 砂糖 ごま油 コチュジャン	韓国風ふりかけ のり ごま ごま油
	牛乳

お知らせ

夏休み明けの給食は  
8月30日(水)から  
 はじまります。