



日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき(注：食物アレルギーが確認できるものではありません)						1人あたり(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと (ほかのたべもののへんしんをたすける)		エネルギーのもと		
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	
1	水	○	ごはん	やさいかきあげ てんつゆ とうふサラダ インドに	とうふ かつおぶし ぶたにく さつまあげ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ コーン えだまめ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	706 25.5 22.3 2.0
2	木	○	◆ひじきチャーハン	◆さけのオイネーズやき ◆おかずみそスープ きらきらゼリー	ベーコン さけ ぶたにく とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	ながねぎ たまねぎ キャベツ コーン にんにく しょうが パイン	こめ さとう ゼリー	あぶら	634 30.8 18.2 2.7
3	金	○	◆しろいミートソース スパゲティ	チキンナゲット ◆エビとブロッコリーのかーリックいため キャラメルあげパン	ぶたにく とうにゅう とりにく えび	牛乳	にんじん トマト パセリ ブロッコリー アスパラガス	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム しめじ	スパゲティ こむぎこ パン さとう	とうにゅうパ ーリ ー オイル あぶら	638 28.3 22.6 1.9
6	月	○	ごはん	ジャリチ ◆ほうれんそうのわふうサラダ なすのみそしる シークワーサーゼリー	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん さやいんげん	えのきたけ なす たまねぎ ながねぎ	こめ こむぎこ でんぷん さとう ゼリー	あぶら	671 25.4 22.5 1.6
7	火	○	ひやしちゅうかめん	ひやしちゅうか(ぐ・つゆ) とうもろこし ◆にくいりむしパン	ぶたにく ぎょにく とりにく かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	しいたけ たけのこ ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	ちゅうかめん こむぎこ さとう はるさめ でんぷん	あぶら こまあぶら	630 26.6 14.6 3.1
8	水	○	ごはん	あつあげのにくみそがけ ピーマンのオイスターいため つみれじる メロン	あつあげ とりにく みそ ぶたにく いわし たら	牛乳	ピーマン パプリカ にんじん こまつな	たまねぎ しょうが エリンギ ごぼう だいこん ながねぎ メロン	こめ さとう でんぷん	あぶら	644 29.0 18.5 2.2
9	木	○	ごはん	◆ハヤシソース えだまめときゅうりのツナサラダ ゴーヤチップス	ぶたにく とうにゅう ツナ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく えだまめ きゅうり コーン ゴーヤ	こめ じゃがいも こむぎこ さとう でんぷん	あぶら	692 26.5 21.1 1.8
10	金	○	ごはん	あじのいちやほし なっとうのスタミナいため とうがんとみそしる テラウェア	あじ なっとう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	にら にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ とうがん ぶどう	こめ さとう	あぶら	642 36.2 18.1 1.8
13	月	○	ごはん	◆ユーリンチー すいぎょうざスープ カリカリだいず	とりにく ぎょうざ ぶたにく だいず	牛乳	にんじん にら	ながねぎ にんにく たまねぎ はくさい	こめ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら こまあぶら	715 32.1 21.9 1.8
14	火	○	むぎごはん	ハッシュドポテト なつやすみのひきにくカレー ベリーとうにゅうあんにん	ぶたにく だいず とうにゅう	牛乳	パプリカ かぼちゃ トマト	しょうが にんにく たまねぎ なす ズッキーニ セロリ いちご ブルーベリー	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ ゼリー	あぶら	712 22.5 20.7 2.3

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。
★お米は成田産こしひかり（1等米）を使用しています。

◆のついた料理は調理員さんの
おすすめメニューです。
ぜひご注目ください！



学校栄養士と作る「夏休み親子料理教室」募集のお知らせ

日時 7月24日(金) 10:00~13:00
会場 もりんぴあこつづ 3F キッチンスタジオ
内容 親子で協力して夏向けの料理を作って試食する
対象 市内在住3~6年児童とその保護者
未就学児の入場はご遠慮いただきます。
(火気等使用するため)
定員 9組18名(応募者多数の場合は抽選)
参加費 無料
持ち物 エプロン・三角巾・マスク・布巾・手拭きタオル
筆記用具・水筒(飲み物)
申し込み方法 7月5日(日)までに申し込みフォームにて
※結果は7月10日(金)までにご連絡させていただきます。

お申し込みはこちら↓↓↓
<https://logoform.jp/f/KfRTL>



「作り置き料理」の食中毒にご注意ください



給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント



野菜をよく洗う、 食材の中心部まで しっかり加熱 するなど、 衛生的に調理する。	調理後は 室温に放置せず、 なるべく早めに 食べる。
料理は小分けにして冷まし、 冷蔵庫で保管する。	料理を 持ち歩く場合は、 保冷剤や 保冷バッグを使い、 涼しい所で保管する。