

平成25年 7月

学校給食献立表

佐世保市立Cブロック小学校

日曜日	主 食	献 立 名	血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		I・k 質	
			1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	たんぱく質	脂質
1月	むぎ麦ごはん	夏野菜カレー フルーツカクテル	豚肉	MILK	かぼちゃ	なす	ゼリー	あぶら油	709	901
2火	コッペパン	ポークビーンズ しらすき入りソテー すいか	豚肉	MILK	ピーマン	みかん	麦	じゃがいも	18.8	22.4
3水	ごはん	チャーシュー豆腐 バンサンスー パイン	豚肉	MILK	にら	エリンギ	でん粉	あぶら油	715	878
4木	えだまめ枝豆ごはん	そうめん汁 れんこんのはさみ揚げ おひたし	鶏肉	MILK	ねぎ	しいたけ	さとう	ごま	600	803
5金	くろさとう黒砂糖パン	とうもろこしのスープ チーズオムレツ ドレッシングあえ ナッツと魚卵	鶏肉	MILK	オクラ	キャベツ	さとう	あぶら油	590	757
8月	ごはん	肉じゃが きびなごから揚げ ピリ辛きゅうり	豚肉	MILK	かぼちゃ	キャベツ	じゃがいも	アーモンド	26.8	32.1
9火	コッペパン	和風スパゲティ ひじきサラダ	ベーコン	MILK	赤ピーマン	きゅうり	さとう	あぶら油	609	764
10水	ごはん	みそ汁 鮭の塩焼き ゆかりあえ 納豆	鮭	MILK	かぼちゃ	キャベツ	さとう	あぶら油	650	765
11木	そぼろごはん	野菜わん オレンジ	豆腐	MILK	かぼちゃ	キャベツ	さとう	あぶら油	620	784
12金	食パン	チンゲン菜のスープ えびカツ ゆでとうもろこし ジャム	えび	MILK	チンゲン菜	えのき	とうもろこし	ジャム	634	737
16火	ナン	ポテトとキャベツのスープ キーマカレー フルーツムース	ベーコン	MILK	かぼちゃ	キャベツ	じゃがいも	あぶら油	649	791
17水	ごはん	ビビンバ 中華スープ	牛肉	MILK	にら	とうがん	さとう	あぶら油	605	767
18木	ごはん	炒り豆腐 昆布サラダ 野菜ふりかけ	鶏肉	MILK	かぼちゃ	キャベツ	さとう	あぶら油	606	766
19金	たまご卵パン	ピーマン汁 魚のカラフル揚げ 冷凍白桃	豚肉	MILK	アスパラガス	コーン	ねぎ	白桃	650	857

◎献立表は見やすい所にはってご活用ください。

※都合により献立が一部変更になることがあります。

給食では、地産地消・県産品使用に努めています。
また、毎月食育の日には、佐世保産の食材を取り入れるようにしています。7月19日の佐世保産の食材は、【シイラ】と【アスパラガス】です。



今月の佐世保産の食材(予定)

米・牛乳・ほうれん草・玉ねぎ・なす・かぼちゃ・
ゴーヤ・アスパラ・パセリ

今月の長崎県内産の食材(予定)

じゃがいも・にんじん・きゅうり・しょうが・椎茸・
えのき・エリンギ・すいか

(天候や流通事情により変更があります。ご了承ください。)

小学校	中学校
平均値	
641	800
摂取基準値	
640	820
24.0	30.0

なぜ?

たなばたにそうめん

7月7日は「七夕」です。

昔、七夕の夜に「素餅(さくべい)」という小麦粉を縄のようにあわせて作ったお菓子のようなおもちを食べていました。その後、細長いそうめんを食べるようになり、今では七夕の日にはそうめんを食べたり、贈ったりするようになりました。「そうめん」を天の川や織姫が織った糸に見立てられているようです。

給食では、7月4日(木)に、七夕の行事食として「そうめん汁」を実施します。七夕のお話をしながら楽しく食べてほしいと思っています。

- 7月10日は、「納豆の日」ということで、1食納豆をつけています。
- 7月19日は、新献立「魚のカラフル揚げ」を実施します。

温度(60℃まで)
湿度(高いほど)
栄養(水でもよい)

条件がそろって数時間で食中毒をおこす菌数が増えます

食中毒に注意しましょう

家庭でも起こる 食中毒を防ぐために...

元気がいちばん

新しいものをきれいに洗って使う

手洗いをきちんと
手をきれいにし、おすくは20秒以上必要

じゅうぶんに火を通し調理後すぐに食べる

ふきん・まな板などの消毒

・外から帰ったとき・トイレのあと・調理前・食事前

・すぐに冷蔵庫

・食べ残しを置いておかない

・ひんぱんに開けない・早く食べる・入れすぎない・こまめにそうじ

・冷蔵庫の中も安心しない

・日光消毒

・煮沸消毒

・天気のよい日は

・空気の入れ替え

・家の中も清潔に