

給食目標： のこさずなんでも食べよう 戸田市立戸原小学校

日 曜日	りょうりの しゅめい	りょうりめい	し ゅ く ひ ん め い				もちつけず	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			ちからやねつになる 米・パン・めん・さとうなど	ちやにくをつくる 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	からだのちようしをととのえる 野菜・果物・きのこなど	ちようみりようそのた				
◇5年生 林間学校 1日～3日										
1 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				560	27.7	
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	とりにくのマーマレードやき	マーマレード あぶら さとう	とりにく	たまねぎ	醤油 ワイン				
	ふくさい	ツナサラダ	あぶら さとう ごまあぶら	ツナ	にんじん キャベツ きゅうり	醤油 酢 塩				
	しるもの	コーンスープ	あぶら こめこ	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし クリームコーン	こしょう 塩 とりがらし				
◇PTA試食会 (6年生保護者対象)										
2 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				577	27.3	
	しゅしよく	えだまめごはん	こめ		えだまめ	昆布 塩 酒				
	しゅさい	しろみざかなのレモンふうみ	かたくりこ あぶら さとう	ホキ	レモンかじゅう	醤油				
	ふくさい	わかめときゅうりのナムル	さとう ごまあぶら	わかめ	もやし きゅうり にんにく しょうが	醤油 塩 唐辛子				
	しるもの	せせんふうこんにゃくにこみ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	とりにく	しょうが ねぎ にんじん きくらげ こんにゃく	唐辛子 酒 みりん 塩 醤油 とりがらし				
3 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				569	23.7	
	しゅしよく しゅさい	わふう なつパスタ	めん ソース	スパゲティー あぶら オリーブオイル						
	ふくさい	イタリアンサラダ	オリーブオイル さとう	ハム	きピーマン あかピーマン キャベツ きゅうり たまねぎ	りんご酢 塩 しょうが 醤油				
	デザート	すいか			すいか					
6 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				608	26.3	
	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい							
	しゅさい	カミカミぶたどん	あぶら さとう	ぶたにく こんぶ	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ ししいたけ こんにゃく	酒 醤油 ワイン				
	ふくさい	ねりごまあえ	ごま さとう ねりごま		こまつな もやし にんじん	醤油 みりん				
	しるもの	なすのみそしる		わかめ あぶらあげ みそ	なす たまねぎ いんげん ねぎ	かつおだし こんぶだし				
7 (火)	七夕献立									
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				605	22.8	
	しゅしよく	こぎつねすし	こめ さとう あぶら	あぶらあげ ぶたにく	にんじん さやえんどう	昆布 米酢 塩 醤油 酒				
	ふくさい	じゃがいものそぼろあん	じゃがいも あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん	かつおこんぶだし 酒 醤油 みりん				
	しるもの	たなばたじる	そうめん	わかめ	おくら にんじん ねぎ	塩 醤油 かつおだし こんぶだし				
	デザート	たなばたゼリー	さとう		ぶどうかじゅう					
7月7日は七夕です。一年に一度「織姫」と「彦星」が天の川に架かるはしを渡って会える日です。みなさんは、短冊に願いを書いて笹の葉に結びましたか？今日の給食は七夕にちなみ、そうめんを天の川に見立て、オクラの星が浮かぶ「七夕汁」、笹の葉色の「七夕ゼリー」が登場します。お楽しみに！										
8 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				627	30.1	
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	アジのなんばんづけ	かたくりこ あぶら さとう	アジ	たまねぎ にんじん ピーマン	醤油 酢 酒 唐辛子				
	ふくさい	かいそうサラダ	さとう ごま ごまあぶら	かいそう	とうもろこし きゅうり こんにゃく	醤油 酢				
	しるもの	えだまめじじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ えだまめ	かつおだし こんぶだし				
9 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				565	27.5	
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	わふうミートローフ	さとう	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん しそ	塩 しょうが 醤油 酒 みりん				
	ふくさい	いそかあえ	さとう	のり	こまつな にんじん もやし	醤油				
	しるもの	やさいたっぷりわふうスープ	あぶら	ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう しょうが ことまつな	かつおだし こんぶだし 醤油 みりん 塩				
10 (金)	のみもの	セルフココア	ぎゅうにゅう ミルク	さとう		ココアパウダー 塩		627	25.7	
	しゅしよく	フラワーロール	パン							
	しゅさい	ポークビーンズ	あぶら さとう	ぶたにく ベーコン だいず	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ	ワイン とりがらし ソース 塩 しょうが こしょう パプリカパウダー バイリーフ				
	ふくさい	ごぼうサラダ	さとう マヨネーズ ねりごま ごま		ごぼう にんじん きゅうり	酢 醤油				
	しるもの									
13 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				559	28.9	
	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい							
	しゅさい	やきとりどん	あぶら さとう かたくりこ	とりにく のり	ねぎ	醤油 みりん 酒 唐辛子				
	ふくさい	こまつなサラダ	さとう ごまあぶら		こまつな もやし にんじん とうもろこし	醤油 酢 塩				
	しるもの	もずくのみそしる		とうふ あぶらあげ もずく みそ	ねぎ	かつおだし こんぶだし				

* 使用している材料をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、戸原小学校 栄養教諭までご相談ください。

暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

「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

- 野菜はよく洗う、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。

給食目標 : のこさずなんでも食べよう

戸田市立戸原小学校

	りょうりのしゅるい	りょうりめい	しょくひんめい				もりつけず	エネルギー (100gあたり)	たんぱく質 (g)
			ちからやねつになる 米・パン・めん・さとうなど	ちやにくをつくる 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	からだのちようしをとのえる 野菜・果物・きのこなど	ちようみりようそだ			
14 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	しゅしよく	げんまいわかめごはん	こめ げんまい	わかめ		塩			
	しゅざい	チキンガーリックステーキ	あぶら	とりにく	にんにく たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう デミグラスソース トマトソース 醤油 ワイン			
	ふくさい	アリオリサラダ	じゃがいも オリーブオイル マヨネーズ	ハム	にんにく きゅうり とうもろこし	こしょう 酢 塩			
	しるもの	にくだんごとキャベツのスープ		とりつくね	キャベツ にんにく ねぎ	こしょう 塩 醤油 とうもろこし		559	26.7
15 (水)	のみもの	りんごジュース			りんごかじゅう				
	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい						
	しゅざい	なつやすみカレー	あぶら こめ	ぶたにく	にんにく しょうが しょうゆ トマト なす	ワイン とりがらだし ベイリーフ ソース 醤油 塩 こしょう カレー粉			
	ふくさい	パリパリポテトサラダ	じゃがいも あぶら はちみつ		にんにく キャベツ	酢 塩 辛子			
	デザート	シャーベット	さとう		りんごかじゅう ライムかじゅう	塩		590	12.7
			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	* 材料の入荷等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。	
月平均			586	25.4	20.3	79.2	2.2	* 栄養価は八訂成分表で計算しています。	
文科省基準			650	21~33	14~22	80~110	2.0	* 給食で使われているマヨネーズには、卵は入っていません。	

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す	いぶん(水分)補給をこまめにしよう		水が麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て	きど(適度)に運動しよう		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き	そく(規則)正しい生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な	つ(夏)が旬の食べ物を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な	ながら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ	め(冷)たい物のとり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や	しょく(夜食)やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す	す(進)んでお手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み	みんなで一緒に食べる機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
に	ゅう(乳)製品や小魚などでカルシウムをとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日の飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！

