

当番	日曜	献立名	食品名		
			赤(血や肉をつくる)	黄(力や体温となる)	緑(体の調子を整える)
ク ラ ス 給 食 (ク ラ ス ご と の 当 番)	1 火	ごはん ぎゅうにゅう マカロニスープ さばのこうそうやき グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン さば ほしわかめ	★ごめ マカロニ オリーブオイル こめあぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ セロリ さやいんげん パセリ バジル キャベツ ブロッコリー ★きゅうり
	2 水	ごはん ぎゅうにゅう なすのみそしる とりにくのからあげ きゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ★みそ	★ごめ でんぶん こめあぶら さとう	なす たまねぎ にんじん しょうが ★きゅうり もやし とうもろこし
	3 木	ごはん ぎゅうにゅう たきあわせ いわしのしょうがに ごまあえ	ぎゅうにゅう あつあげ いわし	★ごめ じゃがいも つきこんにやく さとう ごま	にんじん しめじ さやいんげん たけのこ こまつな キャベツ
	4 金	かみかみ ごはん ぎゅうにゅう かみかみマーボー豆腐 ポークシウマイ きりほしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく もめん豆腐 こうや豆腐 あかみそ	★ごめ ぶたにく こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん パンこ	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ きりほしだいこん もやし ★きゅうり
	7 月	かみかみ ごはん ぎゅうにゅう ごぼうのクリームスープ やきフランクフルト わかめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ フランクフルト ほしわかめ	★ごめ じゃがいも とりにく ごめ さとう こめあぶら	にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ とうもろこし
	8 火	かみかみ ごはん ぎゅうにゅう かみかみつみれじるとりにくのこまだれがけ こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう いわし もめん豆腐 とりにく	★ごめ つきこんにやく とりにく ごま さとう ★みそ	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ しょうが こまつな もやし
	9 水	かみかみ ごはん ぎゅうにゅう しらたまじる ししやもフライ カシューナッツあえ	ぎゅうにゅう ★みそ うすあげ ほしわかめ ししやも	★ごめ しらたまもち こめあぶら カシューナッツ	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ ★きゅうり
	10 木	かみかみ ごはん ぎゅうにゅう コンスープ ぶたにくのマスタードやき ピーズサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン もめん豆腐 ぶたにく ★みそ ★だいず	★ごめ じゃがいも つきこん さとう	とうもろこし にんじん ★たまねぎ こまつな キャベツ
	11 金	ごはん ぎゅうにゅう さわにわん あじフライ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく うすあげ あじ	★ごめ こめあぶら	だいこん にんじん ごぼう しめじ えのき ねぎ もやし ★きゅうり あかじそ
	14 月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとあつあげのもの ひじきいりたまごやき きわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご チーズ ほしひじき きわかめ	★ごめ こめあぶら じゃがいも たまご さとう つきこんにやく ごま	たけのこ にんじん ★たまねぎ しめじ れんこん さやいんげん
	15 火	まめまめ ごはん ぎゅうにゅう ぐだくさんみそしる げんげのからあげ キャベツのごまこんがあえ	ぎゅうにゅう ★だいず ほしわかめ もめん豆腐 うすあげ げんげ こんが ★みそ	★ごめ でんぶん こめあぶら ごま	えだまめ にんじん だいこん こまつな キャベツ ★きゅうり
	16 水	ごはん ぎゅうにゅう トマトのイタリアンスープ とりにくのアーモンドやき こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	★ごめ じゃがいも さとう アーモンド つきこんにやく ごまあぶら でんぶん	にんじん ★たまねぎ ★トマト パセリ しょうが キャベツ ★きゅうり ピーマン
	17 木	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに ぶたにくのしおこうじやき はりはりあえ ミニトマト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ほしわかめ	★ごめ じゃがいも でんぶん さとう ★しおこうじ	にんにく しょうが にんじん ★たまねぎ たけのこ しめじ グリンピース きりほしだいこん こまつな キャベツ ★トマト
	18 金	~New膳の日~ くるまいりごはん ぎゅうにゅう にゅうぜんやさいのみそしる あかうおのかばやき えごまのしょうがびたし いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう もめん豆腐 ★みそ ほしわかめ あかうお ヨーグルト	★ごめ ★くろまい でんぶん こめこ こめあぶら さとう	にんじん ★たまねぎ しめじ ねぎ こまつな しょうが もやし キャベツ いちご
	21 月	ごはん ぎゅうにゅう ワントンスープ フライぎょうざ リャンパンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	★ごめ ワンタン こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら	もやし にんじん ねぎ こまつな キャベツ ★きゅうり
	22 火	「富富富」給食 入善とみさん(富×3)の日 ごはん(ふふふ) ぎゅうにゅう にらたまじる さけのマヨネーズやき いそあえ	ぎゅうにゅう たまご さけ こんぶ もめん豆腐	★ごめ でんぶん マヨネーズ	たまねぎ にんじん えのき なら こまつな もやし
	23 水	ごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ とりにくのケチャップいため そえやさい	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ★だいず	★ごめ さとう	★たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー
	24 木	ごはん ぎゅうにゅう えびとうふのうまに やきウインナー あおないため	ぎゅうにゅう えび もめん豆腐 ウインナー	★ごめ さとう でんぶん ごまあぶら こめあぶら	しょうが にんにく ★たまねぎ にんじん しめじ たけのこ ねぎ チンゲンサイ もやし とうもろこし
	25 金	ごはん ぎゅうにゅう なめこのみそしる ちくわのいそべあげ コーンいりおひたし	ぎゅうにゅう もめん豆腐 ★みそ ほしわかめ ちくわ あおりの	★ごめ ★みそ じゃがいも こむぎこ こめあぶら	なめこ ★たまねぎ ねぎ こまつな もやし とうもろこし
	28 月	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ ぶたにくのみそいため こふきいも	ぎゅうにゅう もめん豆腐 ぶたにく	★ごめ はるさめ さとう こめあぶら じゃがいも	にんじん もやし たけのこ ねぎ しめじ
	29 火	やきそば ぎゅうにゅう はるまき フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ちゅうかめん こめあぶら でんぶん ラード はるさめ	しょうが もやし キャベツ ★たまねぎ にんじん ビーマン みかん もも パイナップル パナナ
	30 水	ハヤシライス ぎゅうにゅう コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	★ごめ こめあぶら じゃがいも さとう おおむぎ	にんにく しょうが にんじん ★たまねぎ キャベツ しめじ ★トマト ★きゅうり とうもろこし

都合により献立を変更することがあります

今月の地場産食材(★印)：ごめ・くろまい・みそ・だいず・きゅうり・たまねぎ・トマト・しおこうじ

食中毒予防の三原則

**食中毒**の発生しやすい季節です!

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまで、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。

食中毒の主な原因物質

- 細菌
- ウイルス
- 毒キノコ
- 化学物質
- 衛生虫

食中毒予防の三原則

- 付けない**
  - 手をきれいに洗う。
  - 野菜や果物は流水で洗う。
  - 調理器具は清潔なものを使用する。
  - 生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。
  - 肉類はしっかりと加熱する。
  - すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。
- 増やさない**
  - 生もの不作った料理は、できるだけ「だけ早く食べる」。
  - すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。
- やっつける**
  - 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。
  - 生の肉や魚を切った包丁、まなこ、まなこをきれいに洗い、塩素系漂白剤で熱湯で消毒をする。