



よていこんだて表

7月1日～7月10日

大月小・中学校給食室

日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのはたらき						エネルギー (Kcal)	
				(赤)主に体の組織を作る		(緑)主に体の調子を整える		(黄)主にエネルギーになる		小学校	中学校
				たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質(加減) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミンA 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 果物	炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	脂質 油脂		
1	かみかみの日		ごはん 魚の南蛮漬け きゅうりと干し大根の和え物 ひじきの煮物 プチトマト	きびなご、とり肉、 あつあげ	牛にゅう、ひじき	にんじん、ピーマ ン、こまつな、いん げん、ミニトマト	たまねぎ、干しだ いこん、きゅうり	米、かたくりこ、さ とう、こんにゃく	なたね油、ごま油	571	761
2	水		ごはん マーボー豆腐 中華サラダ とうもろこし	ぶたミンチ、とう ふ、みそ、赤みそ、 かまぼこ	牛にゅう	にんじん、ねぎ	たまねぎ、しめじ、 なす、キャベツ、 きゅうり、コーン、 とうもろこし	米、玄米、さとう、 かたくりこ	ごま油	592	789
3	木		ごはん ウイナー炒め レンジで簡単!朝でもあっさり しらすとチーズのキャベツ蒸し びっくり!たまげた!みそ汁 バナナ	ウイナーソー セージ、いか、たま ご、みそ	牛にゅう、かちり、 チーズ、にぼし	にんじん、オクラ	たまねぎ、コーン、 キャベツ、なす、 きゅうり、バナナ	米		548	731
4	金		キムチチャーハン 揚げぎょうざ 肉団子スープ レモンゼリー	ぶた肉、肉だん ご、とうふ	牛にゅう、アガー	にんじん、ピーマ ン、こまつな、ねぎ	キムチ、たまねぎ、 レモン汁	米、麦、はるさめ、 さとう	ごま、ごま油、な たね油、ごま	583	777
7	月		☆七夕こんだて☆ 七夕ちらし寿司 お星さまハンバーグ そうめん汁 プチトマト 七夕ゼリー	七夕にちなんでそうめんや星を取り入れたメニューにしました。天の川が見える天気になるといいですね。						542	723
8	火		ごはん 魚のごまみそ焼き ピーマンのおかかあえ 田舎汁 オレンジ	さば、さつまあげ、 たまご、ハンバー グ、かまぼこ、とう ふ、かつおぶし	牛にゅう	にんじん、いんげ ん、ねぎ、オクラ、ミ ニトマト	ゆず、たけのこ、 しいたけ	米、さとう、そうめ ん、たなばたゼ リー		568	757
9	水		冷しゃぶうどん おとうふからあげ バナナケーキ	さば、みそ、かつ おぶし、油あげ	牛にゅう	ピーマン、にんじ ん、ほうれんそう、 ねぎ	もやし、だいこん、 オレンジ	米、さとう、さつま いも	ごま	606	808
10	木		麦ごはん とり肉の塩こうじ焼き ごぼうサラダ 具沢山みそ汁 納豆	ぶた肉、かまぼ こ、こうやどうふ、 たまご	牛にゅう	トマト	キャベツ、きゅう り、もやし、バナナ	うどん、さとう、か たくりこ、こむぎこ	ごま、ごま油、な たね油、バター	566	755
*行事や食材の都合により献立及び食材を変更する場合がありますのでご了承ください。									7月の平均	593 Kcal	790 Kcal

☆ 7月7日は『七夕』です ☆

「七夕」は、7月7日、年に一度だけ空で会える「彦星」と「織姫」の伝説にあやかり、織姫が織物などの手習い事がとても上手な女性であったことから、針仕事やお習字などの上達を願う日と言われています。

その七夕には、笹に願いごとを書いた短冊を飾り付け、「そうめん」を食べるという習慣があります。これは、織姫がはたを織る糸に似ているからという説や、もともと七夕発祥の地である中国で、「素餅」(小麦粉をこねて縄のようにのびし、ねじって揚げたお菓子)をお供えたのが日本に伝わり、「そうめん」に変わったという説があります。

みなさんのお家では七夕飾りは作りますか?七夕の夜には、家族で「そうめん」を食べながら夜空を眺めてみましょう。

「彦星」と「織姫」が出合えますように・・・☆





よていこんだて表

7月11日～7月19日

大月小・中学校給食室

日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのはたらき						エネルギー (Kcal)	
				(赤)主に体の組織を作る		(緑)主に体の調子を整える		(黄)主にエネルギーになる		小学校	中学校
				たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質(ミネラル) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミンA 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 果物	炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	脂質 油脂		
11	金		ニラそばろ丼 コーンサラダ 夏のフルーツポンチ	とりミンチ,ぶたミンチ,チキンハム	牛にゅう	にんじん,にら	たまねぎ,たけのこ,キャベツ,きゅうり,コーン,パナナ,もも,パイン,すいか	米,さとう,カクテルゼリー	サラダ油	569	759
14	月		★★★ 小中学校 お弁当交流会 ★★★ 小学校、中学校お弁当です								
15	火		★★★ 中学校1年生 リクエストメニュー ★★★							654	872
16	水		アルファ化米 ぎゅうどん,ぼうさいしよく牛丼 (防災食) 乾物サラダ アイスパイン	牛肉,かまぼこ,かつおぶし	牛にゅう,ひじき	にんじん,ねぎ	たまねぎ,しいたけ,干しだいこん,パインアップル	米,しらたき,さとう,はるさめ	ごま,ごま油	552	736
17	木		こうしめし お月の天ぷら きゅうりの酢のもの かぼちゃのみそ汁 すいか	かまぼこ,いか,油あげ,みそ	かちり,のり,牛にゅう,わかめ	にんじん,かぼちゃ,ほうれんそう,ねぎ	たくあん,たまねぎ,ごぼう,きゅうり,だいこん,えのき,すいか	米,麦,さとう,こむぎこ	なたね油,ごま	557	742
18	金		ナン 夏野菜とひき肉のカレー タンドリーチキン 野菜ナッツサラダ いちごアイス	ぶたミンチ,こうやどふ,とり肉,チキンハム	牛にゅう,ヨーグルト	にんじん,ピーマン,かぼちゃ,こまつな	たまねぎ,なす,コーン,キャベツ,きゅうり	ナン,さとう	サラダ油,アーモンド	596	794
*行事や食材の都合により献立及び食材を変更する場合がありますのでご了承ください。									7月の平均	576 Kcal	768 Kcal

今月の主な おつきょうさん 大月町産の食材	こめ ぶたにく とりにく 米・豚肉・鶏肉・さば・しいら・キャベツ・にんじん・ じゃがいも・たまねぎ・トマト・ねぎ・とうもろこし・ ぎゅうにゅう おつきょうさん ぎゅうにゅう ふく 牛乳(大月産の牛乳を含む) など		7月の 給食目標	残さず時間内に 食べよう
-----------------------------	--	--	-------------	-----------------



焼き肉注意報!

バーベキューを楽しむことも多くなる季節ですね。しかし、肉の生食や生焼けによる食中毒には注意が必要です。安全に楽しむためのポイント☆

① 「新鮮だから生でも安全」は間違い!

肉についている食中毒菌は少量でも食中毒を引き起こします。たとえ鮮度が良くても生や半生では危険です。

② じかばして生肉をとらない

食事をするのは生肉をとって焼いてはいけません。必ず別のはしやトングを用意しましょう。

③ 十分に火を通そう

肉に付く食中毒菌は熱に弱く、十分に火を通すことで死滅します。目安は中の色が完全に変わるまでです。

ちなみに学校給食では加熱する食品は、中心部が85℃(二枚貝などでは90℃)で1分間以上加熱されていることを常に確認します。

④ 調理前後の手洗いをしっかり行い、器具の衛生にも注意する。

調理前はもちろん、生肉をさわった後は必ずよく手洗いしてから、他の調理にとりかかりましょう。

出来るだけ、まな板や包丁は肉用と野菜用とに分けて使いましょう。

