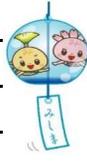


# 7月 こんだて よていひょう

令和4年度 三島市立南小学校

日にち	牛乳	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひ</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ からだ</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだ ちようし ととの</small>	
 <b>みしまぼれいしょの日(7月1日)</b> 						
1 金	○	ごはん チンジャオロース わかめスープ かたぬきチーズ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん ジャがいも あぶら ごまあぶら	ぶたにく わかめ チーズ	にんにく しょうが たけのこ ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ はねぎ	634 25.3
4 月	○	ごはん なすいりマーボーどんのぐ じゃがいものちゅうかサラダ れいとうみかん	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	ぶたにく だいず みそ とうふ	たまねぎ ほしいだけ たけのこ にんじん なす にんじん きゅうり とうもろこし みかん	633 21.0
5 火	○	ごはん いわしのしょうがやき くきわかめのきんぴら みそしる	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら さとう ごま 	いわし くきわかめ さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ わかめ	しょうが にんじん さやいんげん キャベツ はねぎ	581 21.9
6 水 	○	ソフトめん ミートソース ビーンズサラダ かこうござかな	ソフトめん バター こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま さとう	ぶたにく こなチーズ だいず いわし	たまねぎ にんじん トマトかん パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ	641 28.9
 <b>たなぼたこんだて</b> 						
7 木	○	ごはん ほしのハンバーグ ぶたにくとピーマンのいためもの たなぼたじる たなぼたゼリー	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら でんぷん さとう さとう	とりにく ぶたにく ぶたにく かまぼこ とうふ かんてん	たまねぎ トマトふんまつ たけのこ にんじん たまねぎ ピーマン えのきたけ だいこん にんじん はねぎ ぶどうかじゅう みかんかじゅう	615 24.6
 <b>ふるさときゅうしょくの日</b>  <b>みしまぼれいしょプレゼント</b> 						
8 金	○	ごはん にくじゃが みそしる のりふりかけ れいとうみかん	こめ むぎ さとう ジャがいも いとこんにゃく ごま さとう	ぶたにく あぶらあげ みそ のり	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん キャベツ はねぎ みかん	632 25.2
11 月	○	ごはん さわらのちゅうかあえ おひたし みそしる	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	さわら だいず みそ わかめ	たまねぎ こまつな キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきたけ はねぎ	628 26.1
12 火	○	ごはん さばのカレーチーズやき こまつなのびたし みそしる	こめ むぎ さとう じゃがいも	さば こなチーズ あぶらあげ みそ わかめ	 こまつな キャベツ にんじん はねぎ	564 26.2
13 水 	○	こくとうロールパン メキシカンポークソテー わかめとコーンのスープ	パン こくとう あぶら バター こむぎこ ジャがいも ごまあぶら	スキムミルク(パン) ぶたにく チーズ わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース たまねぎ にんじん たけのこ えのきたけ とうもろこし はねぎ	654 23.3

7月8日は、ふるさと給食の日です。JA共済地域農業活性化促進助成事業として三島函南農協より「三島馬鈴薯」を無償でいただきます。三島馬鈴薯を肉じゃがに使用します。味わって食べましょう。

※牛乳は、体をつくるもとになる食品になります。  
※食材の仕入状況により、内容が変更する場合があります。



日にち	牛乳	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人あたり たんぱく質 g
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひ</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひ</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひ</small>	
14 木	○	コーンピラフ	あぶら こめ むぎ		たまねぎ とうもろこし グリンピース	591 28.4
		さけのパンこやき	パンこ マヨネーズ	さけ		
		えだまめ			えだまめ	
		トマトとたまごのスープ	でんぶん	ベーコン たまご	たまねぎ えのきたけ トマト チンゲンサイ	
15 金	○	ごはん	こめ むぎ			696 24.2
		てづくりだいずふりかけ	ごま あぶら さとう	だいず ちりめんじゃこ かつおぶし	にんじん	
		かぼちゃのそぼろに	あぶら さとう でんぶん	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ えだまめ	
		みそしる		あぶらあげ みそ わかめ	キャベツ にんじん はねぎ	
		シークワサーゼリー	さとう		シークワサー	
19 火	○	わかめごはん	こめ むぎ	わかめ		645 23.7
		ししゃもフライ	あぶら パンこ こむぎこ	ししゃも		
		きりほしだいこんとぶたにくのいためもの	あぶら	ぶたにく	だいこん キャベツ にんじん	
		みそしる	じゃがいも	なまあげ みそ	たまねぎ にんじん はねぎ	
20 水	○	ごはん	こめ むぎ			588 25.3
		にしよくだんのぐ(ツナそぼろ)	あぶら さとう	あぶらあげ まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ	
		にしよくだんのぐ(いりたまご)	さとう	たまご		
		みそしる		とうふ みそ	とうがん にんじん しめじ はねぎ	
		メロン			メロン	
21 木	○	ごはん	こめ むぎ			649 19.3
		なつやすいかレー	あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト	
		フレンチサラダ	あぶら さとう		キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	
		とうにゅうアイス	みずあめ さとう あぶら	とうにゅう		

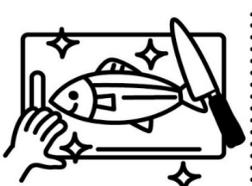
## 夏に気をつけたら食中毒

暑くなると、食べ物が腐ったり、カビが生えたりしやすくなります。夏場は食品の取り扱いに特に注意が必要です。食中毒予防の3原則——食中毒菌を「つけない・増やさない・やっつける」を守って、食中毒を防ぎましょう。

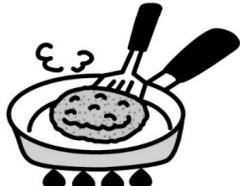
こんなことにご注意ください



カレーなど煮込み料理は、鍋のまま室温で放置しないこと。なるべく小分けして冷蔵庫で保存し、温め直すときはポコポコと沸騰するまで火にかける。



生の肉や魚を扱ったときは、包丁・まな板、手をよく洗う。



肉や魚は、中心の色が変わるまでしっかりと火を通す。



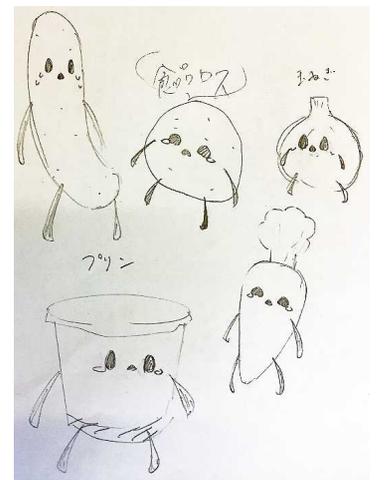
★調理後2時間以内に食べるようにしましょう。すぐに食べない場合はラップやふたをして冷蔵庫へ。

**つけない**  
てちょうりきく  
手、調理器具、  
野菜などは、  
よく洗う

**増やさない**  
せいせんしよくひん  
生鮮食品や  
料理は、  
冷蔵庫・  
冷凍庫で  
保管する

**やっつける**  
ふんいじょう  
75℃1分以上

肉や魚は、  
中心部まで  
しっかりと  
加熱する



中学生がかわいい給食キャラクターを描いてプレゼントしてくれました。

