



7がつの給食こんだて予定表

<めあて>



令和6年度

日	こんだてめい			<きいろ> おもにエネルギーの もとになる食品	<あか> おもに体をつくる もとになる食品	<みどり> おもに体の調子を整える もとになる食品	エネルギー (和加)	ひとくちメッセージ
	しゅしよく	牛乳	おかず					
1月	よこわりまるパン		しろいんげんのポターージュ コロッケ ポイルやさい とんかつソース	まるパン こむぎこ パンこ あぶら こめこ じゃがいも バター(マーガリン)	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう しろいんげん ぎゅうにく	キャバツ にんじん たまねぎ コーン パセリ	623	丸パンにコロッケ、キャバツをはさんで、トンカツソースをかけたたらコロッケパンのできあがりです。こぼさないように上手に食べましょう。
2火	ごはん		にくじゃが わふうサラダ こざかなのつくだに	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ かたくちいわし	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん キャバツ きゅうり	606	給食を食べ終わった後の食器はきれいですか。ご飯粒が残ったりしていませんか。食器はきちんと重ねて、箸は向きをそろえて返すように心がけましょう。
3水	パインパン		カレースパゲティ ほし☆のチーズサラダ	パインパン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン キャバツ きゅうり	591	今日のスパゲティは、カレー粉やガラムマサールのピリっとした辛みと、フルーツチャツネの甘味でやみつきになる味です。
4木	むぎごはん		チンジャオロース ぎょうざ ちゅうかスープ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ピーマン パプリカ もやし たけのこ にんじん たまねぎ きくらげ チンゲンサイ キャバツ	567	チンジャオ(青椒)はピーマン、ロー(肉)は豚肉、スー(絲)は細切りという意味です。つまり青椒肉絲とは、ピーマンと豚肉の細切り炒めのことです。
5金	ごはん		あじのこうみやき オクラのごまあえ あまのがわじる ゆかりふりかけ	こめ さとう ごまあぶら ごま はるさめ ふ	ぎゅうにゅう あじ なると とうふ	オクラ きゅうり にんにく キャバツ にんじん かいわれ えのきたけ ゆかり	575	今日は七夕です。春雨と星の形の麩で「天の川」に見立てた、すまし汁や、切り口が星形の「オクラ」のごま和えを味わいましょう。
8月	しょくパン		とりにくのパーベキューソース コーンサラダ ジャーマンスープ はちみつ&マーガリン	しょくパン さとう あぶら じゃがいも はちみつ マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんにく キャバツ きゅうり にんじん コーン レモン パセリ	638	パーベキューは、大きなかたまり肉を時間をかけてじっくり焼いた料理です。ケチャップに玉ねぎやスパイス・砂糖を加えた、濃厚なソースがよく合います。
9火	ナシゴレン		チキンフォー こんさいとナッツのサラダ	こめ あぶら アーモンド マヨネーズ ピーファン	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう きゅうり とうみょう もやし ねぎ	635	ナシゴレンはインドネシアの炒めご飯、チキンフォーはベトナムの汁ピーファンです。どちらもアジアの代表的な料理です。
10水	キャロットパン		こめこのシチュー カラフルソテー	キャロットパン じゃがいも バター(マーガリン) こめこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげん ウィナー (とうにゅう)	にんじん たまねぎ パセリ キャバツ パプリカ	592	「ソテー」は、「炒めもの」という意味です。「飛び跳ねる」という意味もあることから、鍋の中でカラフルなパプリカが飛び跳ねるように炒めてつくります。
11木	むぎごはん		なすいりマーボーどうふ パンサンスー	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ハム	なす ねぎ しいたけ しょうが にんにく にんじん キャバツ きゅうり	632	パンサンスーとは中華風春雨サラダのことです。さっぱりした味で、のどごしの良い春雨の清涼感が夏にピッタリのサラダです。
12金	ごはん		【和食の日】 あかうおのなんばんづけ じゃがいものみそ	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あかう とうふ わかめ みそ	にんじん たまねぎ ピーマン えのきたけ	605	よい姿勢で食べていますか？背中を丸めて食べると、のどに詰まりやすくなったり消化が悪くなったりします。背筋を伸ばして食べましょう。
15月	うみのひ							
16火	むぎごはん		【岡垣の日給食】 なつやさいカレー フルーツヨーグルト	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも バター(マーガリン) あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ なす パプリカ トマト しょうが にんにく ピーマン(アスパラガス) バナナ みかん パイン もも	654	今日のカレーには、太陽の光を浴びて元気に育った岡垣産の夏野菜がたっぷり入っています。栄養がぎゅっつとつまっていますよ。
17水	ロールパン		【世界の料理 フランス】 ラタトゥイユパンネ オリンピックサラダ デザート	ロールパン バンネマカロニ オリーブオイル さとう あぶら デザート	ぎゅうにゅう ベーコン ウィナー ひじき	なす ズッキーニ たまねぎ にんじん ピーマン トマト きゅうり パプリカ あおじそ	660	今日は、オリンピック開催国フランスの料理です。サラダは五輪をイメージして、ウィナー(赤)ひじき(黒)パプリカ(黄)きゅうり(緑)青じそ(青)の5色にしました。

のついたものは、岡垣町(または岡垣町周辺)でつくられたものです。

16日は「岡垣の日給食」です
今年度から、岡垣町の良さを詰め込んだ給食を「岡垣の日給食」として学期に1回実施する予定です。

※材料の都合で献立を変更することがあります。
※かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品は、卵の入っていない製品を使用しています。

梅雨の季節です、食中毒を防ぐためには…

こんなことに
気をつけ
ましょう

食事の前、調理の前には、せっけんでよく手を洗いましょう。

野菜や果物は流水でしっかり洗いましょう。カットしたものを保管する時は冷蔵庫に入れましょう。

生肉や魚を切る時は、野菜や果物のあとにするか、調理器具を分けて使うようにしましょう。

加熱する時は、中までしっかり火を通しましょう。調理をしたら、なるべく早く食べきましょう。

ふきん、スポンジなども、使った後は洗剤と流水で洗って、よく乾かしましょう。