

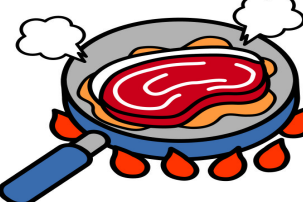
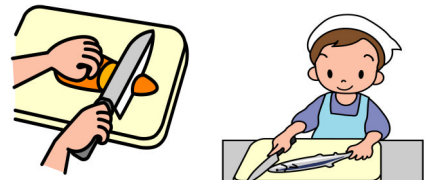




日	曜	献立			食品の働き			エネルギー kcal	蛋白質 g
		主食	牛乳	おかず	血や肉を作る (赤の食品)	熱や力になる (黄の食品)	体の調子を整える (緑の食品)		
1	金	いりめし (徳島県郷土料理)	牛乳	白花豆コロッケ 豚汁	牛乳 じゃこ 竹輪 豚肉 豆腐	ご飯 砂糖 油 じゃが芋	干し椎茸 ごぼう 蒟蒻元 キャベツ 大根 ねぎ 人参	639	22.8
4	月	ソイ丼	牛乳	あさりのみそ汁 スティック野菜 冷凍みかん	牛乳 油揚げ ベーコン 大豆 あさり	ご飯 砂糖	にら 大根 人参 小松菜 きゅうり 冷凍みかん ねぎ	663	27.5
5	火	アーモンド 揚げパン	牛乳	ワンタンスープ スティック野菜 チーズで鉄分	牛乳 豚肉 チーズ	パン 砂糖 アーモンド ワンタン 油	人参 玉葱 ねぎ 小松菜 きゅうり 大根 もやし	619	20.2
6	水	手巻き寿司	牛乳	七タスープ 小さな星のきらきらゼリー	牛乳 蒲鉾 焼きのり まぐろ いか	ご飯 油 そうめん 麩 マヨネーズ ゼリー	きゅうり 人参 蒟蒻元 オクラ 大根	656	22.6
7	木	中華麺	牛乳	醤油ラーメンつけ汁 パンプキン蒸しパン 中華きゅうり・果物	牛乳 なんと 豚肉 チーズ	中華麺 砂糖 油	ねぎ 人参 果物 しなちく 小松菜 かぼちゃ きゅうり	621	22.4
8	金	ご飯	牛乳	マーボーナス豆腐 春巻き ブロッコリー	牛乳 豚肉 豆腐	ご飯 片栗粉 油	なす にら ねぎ 玉葱 干し椎茸 ブロッコリー 筍	659	21.9
11	月	ご飯 (ふりかけ)	牛乳	酢豚 コーン入り華風スープ キャベツときゅうりドレッシング	牛乳 ひじき 豚肉 鶏卵 ベーコン	ご飯 ジャム 片栗粉 油 じゃが芋	きゅうり 小松菜 ピーマン 干し椎茸 キャベツ 人参 筍	663	24.0
12	火	ハンバーガー	牛乳	ポテトのベーコン煮 スティック野菜	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ	パン バター 砂糖 油 じゃが芋	玉葱 セロリー 榎茸 蒟蒻元 大根 きゅうり	625	23.8
13	水	若布ご飯	牛乳	豚肉とレバーのごまだれ 野菜スープ アスパラときゅうりのドレッシング	牛乳 豚肉 豚レバー 若布 ベーコン	ご飯 片栗粉 砂糖 ごま じゃが芋 油	キャベツ アスパラガス きゅうり 小松菜 玉葱 人参 コーン	646	24.2
14	木	田舎うどん	牛乳	白玉団子のきな粉和え 煮浸し	牛乳 油揚げ 豚肉 きな粉	地粉うどん 白玉団子 砂糖	なす 人参 玉葱 小松菜 キャベツ	620	24.2
15	金	かつ丼	牛乳	なめこ汁 花野菜のサラダ 果物	牛乳 鶏肉 鶏卵 豆腐	ご飯 パン粉 小麦粉 砂糖 油	小松菜 なめこ ブロッコリー ねぎ カリフラワー 果物	648	26.0
19	火	食パン (ニューマッシュパニーズ)	牛乳	チーズオムレツ トマトシチュー 青菜のソテー	牛乳 チーズ 鶏卵 牛肉 ベーコン	パン バター 小麦粉 油 じゃが芋	玉葱 人参 キャベツ パセリ コーン グリーンピース 人参	697	25.6
20	水	夏野菜の カレーライス	牛乳	大豆のカリカリ揚げ 手作り福神漬け	牛乳 豚肉 大豆 チーズ じゃこ	ご飯 油 じゃが芋 片栗粉 砂糖	人参 なす 玉葱 かぼちゃ 大根 きゅうり アスパラガス	710	23.9

## 焼き肉注意報

これから野外でバーベキューを楽しむことも多くなります。最近生食や生焼けによる食中毒事故が起きています。特に抵抗力の弱い、子どもやお年寄りには注意が必要です。安全で楽しく焼き肉料理を楽しむためのポイントを示します。

<p><b>「新鮮だから生でも安全」は間違い</b></p> <p>肉についた食中毒菌は少量でも食中毒を引き起こします。たとえ鮮度がよくても、菌が付着した肉を生や半生で食べると食中毒の危険が高まります。</p> 	<p><b>じかばしで生肉をとらない</b></p> <p>焼き肉では、ご飯を食べている箸で生肉をとって焼いてはいけません。必ず別の箸やトングを用意しましょう。また野菜などと肉の皿とは分けて準備しましょう。</p> 
<p><b>十分に火を通そう</b></p> <p>肉につ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について、中心部が75℃（二枚貝などでは85℃で1分間以上加熱されていることを常に温度計で確認しています。</p> 	<p><b>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</b></p> <p>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。でき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。</p> 

毎月19日は食育の日です。毎日バランスのとれた朝食を、しっかり食べて登校して下さい。