

食事で暑さに負けない  
体をつくろう！



7月献立表



令和5年度

串本町学校給食センター

曜日	献立名	主な使用材料名			エネルギー	
		血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(みどり)	力や熱になる(黄)	小	中
3月	ハヤシライス	牛肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース	米 ジャがいも ハヤシルウ	689	892
	枝豆とツナのサラダ	ツナ	えだまめ きゃべつ きゅうり コーン レモン果汁	油		
4火	豚肉の生姜焼き	ぶた肉 牛乳	しょうが 玉ねぎ ピーマン	米 さとう でんぷん	600	790
	ココロサラダ	ハム	かぼちゃ きゅうり	さつまいも マヨネーズ		
	油揚げとわかめのみそ汁	あぶらあげ わかめ みそ	えのき ねぎ			
5水	鶏肉のバーベキューソース	とり肉 牛乳	しょうが	米 さとう でんぷん 油	596	767
	野菜サラダ		にんじん ブロッコリー もやし コーン	さとう 油		
	コンソメスープ	ウインナー	きゃべつ 玉ねぎ しめじ			
6木	鯉フライ	かつおフライ(かつお) 牛乳		米 かつおフライ(パンこ こむぎこ でんぷん) 油	671	890
	ゆかり和え		にんじん こまつな はくさい ゆかり			
	じゃがいものそぼろ煮	ぶたひき肉	にんじん たまねぎ いんげん	じゃがいも さとう でんぷん		
7金	かきませ	ひじき とり肉 牛乳	れんこん にんじん こんにゃく ほししいたけ グリンピース	米 さとう	591	791
	星型ハンバーグ	ハンバーグ(とり肉・ぶた肉)	ハンバーグ(玉ねぎ・トマト・にんにく・しょうが)	ハンバーグ(でんぷん・さとう・油)		
	すまし汁 セタゼリー	とうふ	にんじん だいこん おくら	たなばたゼリー		
10月	豚肉の柳川風煮	ぶた肉 たまご 牛乳	にんじん ごぼう 玉ねぎ ねぎ	米 さとう	666	821
	きゅうりの酢の物	わかめ ちくわ	きゅうり きゃべつ	さとう		
	コロッケ	コロッケ(ぶた肉)	コロッケ(玉ねぎ)	コロッケ(じゃがいも さとう 油 パンこ こむぎこ) 油		
11火	チャーハン	やきぶた 牛乳	にんじん 玉ねぎ ねぎ	米 ごま油	509	640
	ナムル		にんじん もやし きゅうり	さとう ごま ごま油		
	塩ちゃんこスープ	とうふ とり肉	はくさい チンゲンサイ ししいたけ しょうが			
12水	魚のパン粉焼き	しいら 牛乳	パセリ	米 パンこ 油	633	820
	カレー粉ひき芋			じゃがいも		
	コーンクリームスープ	牛乳	にんじん 玉ねぎ しめじ コーン ほうれんそう	ポタージュスープのもと		
13木	鶏肉の西京焼き	とり肉 西京漬けのもと(みそ) 牛乳		米 西京漬けのもと(さとう)	603	745
	ひじきのごま和え	ひじき	にんじん きゃべつ きゅうり	さとう ごま		
	大豆の五目煮	大豆 あつあげ	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	さとう		
14金	マーボー丼	とうふ とりひき肉 みそ 牛乳	しょうが にんじん たけのこ えだまめ	米 さとう でんぷん ごま油	542	698
	小松菜とえのきの和え物		きゃべつ こまつな えのき	さとう		
	わかめスープ	わかめ	もやし ねぎ			
18火	まぐろのごまがらめ	まぐろ 牛乳	しょうが	米 でんぷん 油 さとう ごま	718	942
	スパゲッティサラダ		にんじん ほうれんそう コーン	スパゲッティ マヨネーズ		
	高野豆腐の卵とじ	こうやとうふ たまご	にんじん 玉ねぎ ししいたけ グリンピース	さとう		
19水	夏野菜カレーライス	とり肉 牛乳	しょうが にんにく スズキニ パプリカ なす 玉ねぎ	米 ジャがいも カレールウ	625	807
	ブロッコリーサラダ	ツナ	にんじん ブロッコリー もやし	さとう 油		

仕入れ材料の都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

栄養バランスのよい食事で  
健康な体づくりを



夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



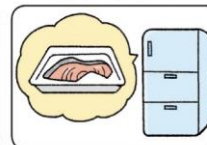
食中毒予防の3原則

つけない



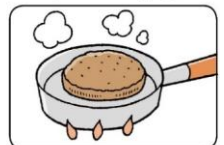
手には細菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。