

6月予定献立表

令和4年度

津島市立南小学校

食事の衛生に気をつけよう！

6月は梅雨入りとともに気温、湿度が上がり、食中毒が発生しやすい時期です。食事の前には、手洗いや身支度をしっかり行い、衛生的な食事の仕方を確認しましょう。

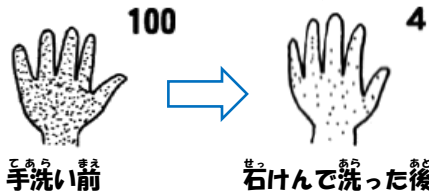
①石けんで手洗いをする

料理をする前、食事の前、トイレの後は特にていねいに洗きましょう。



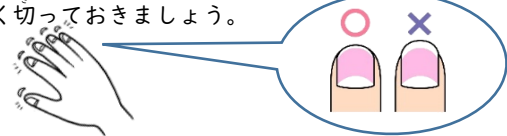
★手洗いの効果★

手洗い前の汚れを100とすると…



②つめを短く切る

つめの間は汚れがたまりやすいです。日ごろから短く切っておきましょう。



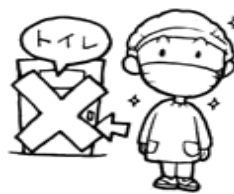
④換気をする

雨の日は、窓を開けることが少なくなります。給食の時間も換気しましょう。



③身支度をしっかりと整える

給食当番は、清潔な白衣、ぼうし、マスクを身につけましょう。トイレには、白衣を着たまま行きません。



⑤机や配膳台を拭く

給食の配膳をする前に、机や配膳台などを、給食用の台拭きやパケツを使用して、きれいに拭きましょう。



日曜日	こんだて名	はし	おもにち・にく・ほねになるもの(あかいろ)						びこう
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
1	ごはん いわしのうめに かぼちゃサラダ よしのじる	○	いわしのうめに(いわし) とりにく とうふ	牛乳	かぼちゃ にんじん	いわしのうめに(うめ) えだまめ コーン だいこん こんにゃく ねぎ	ごはん さとう でんぷん	マヨネーズ(卵なし)	
2	ごはん ぎょうざ(2こ) はっぼうさい	○	ぎょうざ(ぶたにく・とりにく) ぶたにく いか	牛乳	ぎょうざ(にら) にんじん ピーマン	ぎょうざ(たまねぎ) しょうが はくさい たまねぎ たけのこ ヤングコーン きくらげ きゅうり	ごはん ぎょうざ(かわ) でんぷん	あぶら	
3	ごはん ★ごはんに合う! たことれんごんの甘辛炒め かみかみあえ なまあげのみそしる	○	たこ とりにく なまあげ みそ	牛乳	しらすぼし くきわかめ にんじん	パセリ れんこん キャベツ だいずもやし たまねぎ	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	かみかみ献立 「ごはんに合う!たことれんごんの甘辛炒め」は「津島市献立コンクール」で昨年度、暁中学校2年生の山口淑乃さんが考えた献立です。
6	ごはん こめこのハヤシライス ツナサラダ オレンジ		ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ オレンジ	ごはん じゃがいも さとう	こめこのハヤシルウ あぶら オリーブあぶら	
7	ごはん やきにくどんのぐ あっさりづけ ふのすましじる	○	ぶたにく かまぼこ とうふ あぶらあげ	牛乳	ピーマン だいこんば みつば にんじん	たまねぎ しょうが もやし はくさい しめじ	ごはん さとう ふ	あぶら	
8	ごはん とうふハンバーグのトマトソースがけ ひじきのいために おひたし	○	とうふハンバーグ (とうふ・とりにく) とりにく はんぺん	牛乳	トマト にんじん さやいんげん こまつな	とうふハンバーグ(たまねぎ) こんにゃく キャベツ	ごはん でんぷん さとう	じゃがいも さとう さとう	あぶら
9	ちゅうかめん しょうゆラーメンのしる あいちのしそイリはるまき とうにゅうあんにんゼリー	○	ぶたにく なると はるまき(とりにく)	牛乳	にんじん チンゲンサイ はるまき(しそ・にんじん)	にんにく しょうが たまねぎ はくさい はるまき(たまねぎ・キャベツ・ねぎ) みかん りんご	ちゅうかめん はるまき(かわ) とうにゅうあんにんゼリー	あぶら あぶら	
10	ごはん まぐろのレモンソース ごまあえ ぶたじる ふりかけ	○	まぐろ ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん ふりかけ(あおな)	レモンかじゅう キャベツ もやし だいこん こんにゃく ねぎ	ごはん さとう さとう	あぶら ごま	

*毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

*献立は都合により変更することがあります。

※「はし」に○が付いている日はおはしを使って食べる献立です。

おはしを忘れずに持ってきてください。

〈今月の栄養価〉

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの 13～20%	摂取エネルギーの 25～30%
小学校 平均	588	17.0%	26.8%

季節の食べもの③～June～

Tomato

トマト

Cabbage

キャベツ

Potato

じゃがいも

Octopus

たこ