

学校給食献立予定表

平成 30年 6月

広川町立広川中学校

日	献立名	使われている食品と体内での主な働き					
		主に体の組織をつくる 1群	主に体の調子を整える 2群	3群	4群	5群	主にエネルギーになる 6群
1	ごはん 豚肉の味噌煮 ひじきサラダ ひわぜりー	豚肉 卵	ベーコン 牛乳	パセリ グリーンピース ほうれん草	玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり	米 小麦 じゃがいも	バター 油
4	★虫歯予防ーかみかみ献立★ 麦ごはん 新ごぼうの炊き合わせ かみかみサラダ	牛肉 厚揚げ するめ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう こんにやく きゅうり キャベツ	米 小麦 じゃがいも	油 ごま油
5	ごはん 白玉スープ 鯖のごまソースかけ 即席漬け	かまぼこ 鯖	牛乳	ほうれん草 にんじ	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	米 小麦 白玉餅 砂糖 小麦粉	油 ごま
6	ワンローフパン イチゴジャム ミネストローネ じゃがいものチーズ煮 オレンジ	ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 トマト コーン	キャベツ 玉ねぎ セロリ オレンジ	パン ジャム じゃがいも	油
7	中華おこわ 中華スープ 揚げぎょうざ ナムル	豚肉 牛肉 ハム かまぼこ	牛乳	にんじん たら ほうれん草	たけのこ しいたけ しょうが きゅうり	米 小麦 もち米	油 ごま油
8	麦ごはん かきたま汁 白身魚のホイル焼き ごほうサラダ	卵 メルルーサ ツナ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にん じん	えのき ごぼう きゅうり	米 小麦 ごま	油 ごま マヨネーズ
11	ごはん 沢煮焼 いわしのみぞれ煮 昆布和え	豚肉 いわし	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	大根 たけのこ しいたけ	米 小麦 砂糖	マヨネーズ ごま
12	カレーピラフ コンソメスープ トマトオムレツ 野菜のレモン酢サラダ	豚肉 卵	牛乳	にんじん パセリ グリーンピース	玉ねぎ セロリ きゅうり	米 小麦 砂糖	油
13	米粉パン コーンラズメ 野菜のみそマヨネーズ和え ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん コーン ねぎ	しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米粉パン 砂糖	油 ごま油 マヨネーズ
14	五目ご飯 豆腐汁 あじのフリッター 野菜のアーモンド和え	あじ 豚肉 揚げ豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	切り干し大根 枝豆 ごぼう	米 小麦 砂糖	油 アーモンド
15	麦ごはん 春雨スープ 豚肉と高野豆腐の中華風炒め	高野豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん ピーマ ン ほうれん草	しょうが ごぼう 玉ねぎ	米 小麦 め	油 ごま油
18	ごはん のっぺい汁 チキンチキごぼう 野菜の和え物	油揚げ 豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	大根 しいたけ こんにやく	米 小麦 片栗粉 小麦粉	油
19	麦ごはん ポークカレシ アメリカンサラダ すもも	豚肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく しょうが きゅうり	米 小麦 じゃがいも	油 ごま油
20	ピタパン エッグスープ チリコンカン メロン	卵 ベーコン 大豆 牛肉 豚 肉	牛乳	トマト パセリ にんじん	玉ねぎ キャベツ メロン	ピタパン 片栗粉 砂糖	油 ごま油
21	期末考査						
22	★沖縄県郷土料理★ クファジュエーシー もずく汁 ラフチー コーヤサラダ	豚肉 天ぷら かまぼこ ツナ	牛乳 ひじき もずく	にんじん 大根葉 にがうり	しいたけ えのき 玉ねぎ	米 小麦 砂糖	油 マヨネーズ
25	ピビンバ丼 わかめスープ	牛肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たけのこ だいこん にんにく	米 小麦	油 ごま油
26	麦ごはん じゃがいもの味噌汁 さばの煮付け ささみと野菜の和え物	厚揚げ 鯖 ささみ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのき きゅうり	米 小麦 じゃがいも	ごま ごま油
27	チーブルロール 長崎皿うどん シューマイ 中華和え	卵 豚肉 天ぷら かまぼこ ハム	牛乳 きくらげ	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし	パン 片栗粉 砂糖	油 ごま ごま油
28	ごはん 飛鳥汁 白身魚の天玉揚げ 野菜のごま和え わらび餅	豆腐 鶏肉 ホキ きな粉	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	白菜 大根 しめじ ごぼう	米 小麦 砂糖	油 ごま
29	麦ごはん きつねうどん 切干大根サラダ	麺 鶏肉 かまぼこ 油揚げ ささみ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	もやし 切干大根 きゅうり	米 小麦 砂糖	ごま マヨネーズ

食中毒が増える時期になりました！
予防の基本を覚え、
しっかりと食中毒を防ぎましょう！！

食中毒予防の基本は

つけない・ふやさない・やっつける

1. つけない
清潔・洗浄・手洗い

2. 増やさない
低温管理・乾燥

3. やっつける
加熱・消毒

食中毒は、食べものや飲みものを口
にしたことで起こる中毒のこと。
食中毒の原因になる菌は目に見えな
いほど小さくて、味やにおいもない
ので、気づかないうちに体の中に
入ってきてしまうんだよ。

きれいに手を洗おう!!

石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！



きちんと手は洗っているかな？
しっかりと洗って、食中毒を予防しよ

毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」
自分たちの食生活を振り返りましょう。