



[配布用献立表]



2023年 6月

衛生に気をつけて食事をしよう

大田区立糀谷中学校

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 脂質 |
|---------|-------------------|----|-------------------------------------|---|---|----------------------|
| 1 木 | ツナコーントースト | ○ | ツナ, ミックスチーズ | 食パン, サラダ油, マヨネーズ | 玉葱, ホールコーン缶詰 | 789 kcal |
| | ポトフ | | 無添加ベーコン, 豚肩・脂身付き・小間 | サラダ油, じゃがいも | セロリー, にんじん, 玉葱, キャベツ, パセリ | 32.6 g |
| | ピリ辛ドレッシングサラダ | | | ごま油, 砂糖 | キャベツ, こまつな, きゅうり, にんじん | 34.1 g |
| | オレンジゼリー | | 粉寒天 | 砂糖 | オレンジ濃縮還元ジュース | |
| 2 金 | ごはん | ○ | | 精白米, 米粒麦 | | 777 kcal |
| | 鶏の南部焼き | | 鶏肉胸皮付き切り身 | 白いりごま, 黒いりごま | | 32.0 g |
| | 茎わかめの金平 | | くきわかめ | ごま油, つきこんにゃく, ごま(いり), 上白糖 | にんじん, ごぼう | 24.0 g |
| | 具だくさん汁 | | 厚削り, 鶏もも皮付き, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ | サラダ油, 板こんにゃく, じゃがいも, ごま油 | ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ | |
| 5 月 | 豚肉とピーマンの中華丼 | ○ | 豚肉 | 精白米, 米粒麦, サラダ油, でんぶん, サラダ油, 砂糖, ごま油 | にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, たけのこ(水煮缶詰), 青ピーマン | 762 kcal |
| | 中華風ドレッシングサラダ | | カットわかめ | ごま油, 砂糖, 白いりごま | にんじん, きゅうり, キャベツ, もやし | 28.1 g |
| | 中華風コンスープ | | たまご | でんぶん | ねぎ, 玉葱, ホールコーン缶詰, クリームコーン缶詰 | 22.6 g |
| 6 火 | ごはん | ○ | | 精白米, 米粒麦 | | 767 kcal |
| | ししゃもの南蛮漬け | | からふとししゃも(生干し) | でんぶん, 米油, 上白糖, ごま油 | にんにく, しょうが, 玉葱 | 26.5 g |
| | 梅おかか和え | | かつお加工品(削り節) | 砂糖, ごま油 | にんじん, はくさい, もやし, こまつな, 梅びしお | 24.6 g |
| | さつま汁 | | 鶏肉, 厚削り, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ | サラダ油, さつまいも | ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ | |
| 7 水 | わかめうどん | ○ | 厚削り, 豚肉, なた, カットわかめ | ごま油, 冷凍細うどん | 玉葱, にんじん, えのきたけ, ねぎ | 743 kcal |
| | 豆サラダ | | 大豆(水煮) | でんぶん, 米油, ごま油, 砂糖 | キャベツ, にんじん, こまつな | 27.1 g |
| | ドーナツ | | たまご, 牛乳(調理用) | 薄力粉, バター, 砂糖, 米油 | | 23.9 g |
| 8 木 | ごはん | ○ | | 精白米, 米粒麦 | | 731 kcal |
| | かみかみ佃煮 | | 糸削り節, ちりめんじゃこ, 刻み昆布 | 白いりごま, 砂糖 | | 37.2 g |
| | 鮭の塩焼き | | 生鮭切り身 | | | 19.6 g |
| | ごまあえ | | 油揚げ | 上白糖, 練りごま, 白いりごま | にんじん, もやし, はくさい | |
| | けんちん汁 | | 厚削り, 鶏肉, 木綿豆腐 | サラダ油, 板こんにゃく | ごぼう, にんじん, 干し椎茸(スライス), だいこん, ねぎ | |
| 9 金 | 焼きカレーパン | ○ | 豚ひき肉, 大豆, たまご | 丸パン, サラダ油, バター, 砂糖, 薄力粉, パン粉(乾燥), サラダ油 | にんにく, しょうが, セロリー, 玉葱, にんじん | 806 kcal |
| | ひよこ豆と野菜のスープ | | 無添加ベーコン, 鶏肉, ひよこまめ | サラダ油, ホイールマカロニ | しょうが, にんじん, 玉葱, トマト | 35.5 g |
| | 果物(さくらんぼ) | | | | さくらんぼ(国産) | 30.1 g |
| 12 月 | 豚肉のねぎ塩丼 | ○ | 豚肉 | 精白米, 米粒麦, サラダ油, ごま油, でんぶん | にんにく, ねぎ, にんじん, 玉葱, もやし, にら, レモン | 768 kcal |
| | 春雨サラダ | | | 緑豆はるさめ, ごま油, 砂糖, 白いりごま | にんじん, きゅうり, キャベツ, もやし | 29.2 g |
| | 五目豆腐スープ | | 無添加ベーコン, 木綿豆腐 | サラダ油, でんぶん | にんじん, ねぎ, こまつな | 23.0 g |
| 13 火 | さっぱり枝豆ごはん | ○ | ちりめんじゃこ | 精白米, 米粒麦, 白いりごま | えだまめ, 刻み梅 | 785 kcal |
| | 鯖の竜田揚げ | | さば切り身 | でんぶん, 米油 | しょうが | 35.0 g |
| | わかめサラダ | | カットわかめ | ごま油, 砂糖 | にんじん, キャベツ, きゅうり, 玉葱 | 25.7 g |
| | すまし汁 | | 厚削り, 木綿豆腐, 鶏肉ささ身 | | にんじん, えのきたけ, こまつな | |
| 14 水 | アーモンドココアトースト | ○ | | 食パン, 有塩バター, グラニュー糖, 砂糖, アーモンド(粉), スライスアーモンド | | 905 kcal |
| | カラフルシチュー | | 無添加ベーコン, 鶏肉, 牛乳(調理用), 生クリーム(乳脂肪35%) | サラダ油, じゃがいも, バター, 薄力粉 | 玉葱, にんじん, ホールコーン缶詰, こまつな, 赤ピーマン | 33.4 g |
| | ツナコーンサラダ | | ツナ | サラダ油, ごま油, 砂糖, 白いりごま, 白すりごま | キャベツ, にんじん, きゅうり, もやし, ホールコーン缶詰 | 42.7 g |
| 15 木 | ピリ辛五目あんかけ丼 | ○ | 豚ひき肉, 鶏ひき肉, 赤みそ | 精白米, 米粒麦, ごま油, 白いりごま, 白すりごま, 練りごま, 砂糖, でんぶん | しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, もやし, にんじん, たけのこ(水煮缶詰), こまつな | 845 kcal |
| | ナムル | | | 白いりごま, 砂糖, ごま油 | もやし, にんじん, こまつな | 33.3 g |
| | 豆腐ときのこのスープ | | 無添加ベーコン, 鶏肉, 木綿豆腐 | サラダ油 | 玉葱, えのきたけ, ぶなしめじ, こまつな | 28.3 g |
| | あじさいゼリー | | 粉寒天, 乳酸菌飲料 | 砂糖 | ぶどう(濃縮還元ジュース) | |
| 16 金 | タコライス 沖縄料理 | ○ | 豚ひき肉, 大豆(水煮), ダイスチーズ | 精白米, 米粒麦, サラダ油, 砂糖 | にんにく, 玉葱, にんじん, ホールトマト缶詰, キャベツ | 747 kcal |
| | にんじんしりしりサラダ | | | サラダ油, ごま油, 砂糖 | にんじん, こまつな, キャベツ, もやし, レモン(果汁) | 28.9 g |
| | もずくスープ | | 鶏肉, 絹ごし豆腐, 沖縄もずく(塩蔵, 塩抜き) | 白いりごま, ごま油 | 玉葱 | 23.4 g |
| 19 月 | あぶ玉丼 | ○ | 厚削り, 鶏肉, 油揚げ, たまご | 精白米, 米粒麦, サラダ油, 砂糖, でんぶん | 玉葱, ねぎ, 糸みつば | 835 kcal |
| | ひじきサラダ | | 干ひじき, 大豆 | 白いりごま, サラダ油, 砂糖 | にんじん, キャベツ, きゅうり | 33.5 g |
| | なめこ汁 | | 厚削り, 木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ | | なめこ, ねぎ, みずな | 29.5 g |

| | | | | | |
|---------|--------------|---|----------------------------|---|----------|
| 20 火 | わかめごはん | 炊き込みわかめ、ちりめんじゃこ | 精白米、米粒麦 | | 782 kcal |
| | 魚のステーキソースがけ | 寒ボラ | でんぶん、米油、砂糖 | 玉葱 | 35.7 g |
| | もやしとちくわの甘酢煮 | 焼き竹輪 | 砂糖、ごま油、ごま(乾) | もやし、きゅうり | 21.3 g |
| | みそ汁 | 厚削り、白みそ、赤みそ | じゃがいも | 玉葱、こまつな | |
| 26 月 | カレーピラフ | 鶏肉 | サラダ油、バター、精白米、米粒麦 | にんじん、ホールコーン缶詰、マッシュルーム(水煮)、青ピーマン | 759 kcal |
| | チキンのトマトシチュー豆 | 鶏肉、大豆 | サラダ油、じゃがいも、バター、薄力粉、三温糖 | にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮)、キャベツ、ホールトマト缶詰 | 27.3 g |
| | ミルクパバロア | セレクト給食 粉寒天、牛乳(調理用)、生クリーム | チョコレート、上白糖 | いちごジャム、レモン果汁 | 21.4 g |
| | チョコパバロア | | | | |
| 27 火 | じゃこごまごはん | ちりめんじゃこ | 精白米、米粒麦、白いりごま | | 830 kcal |
| | 魚の味噌マヨ焼き | さわら、白みそ | サラダ油、マヨネーズ | 青ピーマン、にんじん、玉葱 | 32.9 g |
| | ごま酢和え | | 上白糖、ごま油、練りごま | キャベツ、こまつな、もやし、にんじん | 32.9 g |
| | 田舎汁 | 厚削り、油揚げ、白みそ、赤みそ | サラダ油、つきこんにゃく | にんじん、ぶなしめじ、だいこん、ねぎ | |
| 28 水 | セルフオムライス | 鶏肉、たまご | 精白米、米粒麦、バター、サラダ油 | トマトジュース、にんじん、玉葱、ホールコーン缶詰、マッシュルーム(水煮)、青ピーマン | 764 kcal |
| | もやしのサラダ | | ごま油、砂糖 | にんじん、きゅうり、もやし | 31.5 g |
| | 冬瓜のスープ | 鶏肉 | でんぶん | 玉葱、にんじん、とうがん、パセリ | 24.5 g |
| 29 木 | 黒砂糖パン | | 黒砂糖パン | | 872 kcal |
| | マカロニのクリーム煮 | 鶏肉、いんげんまめ、牛乳(調理用)、粉チーズ、生クリーム(乳脂肪35%)、むきえび | サラダ油、じゃがいも、バター、薄力粉、エルボマカロニ | にんじん、玉葱、マッシュルーム(水煮) | 34.3 g |
| | コールスローサラダ | | サラダ油、砂糖 | キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン缶詰 | 27.8 g |
| 30 金 | ジャージャー麺 | 豚ひき肉、大豆、八丁みそ | 蒸し中華麺、ごま油、サラダ油、上白糖、でんぶん | しょうが、にんにく、干し椎茸、たけのこ、ねぎ、もやし、チンゲンツァイ | 897 kcal |
| | 中華風スープ | 鶏肉 | 白いりごま、でんぶん | 玉葱、こまつな、もやし | 35.2 g |
| | 果物(パイ) | | | パイナップル | 20.6 g |

※献立は都合により変更になることがあります。

※上記に記載のほか、だし(昆布など)やスープ(鶏ガラや豚骨など)、調味料を使用しています。

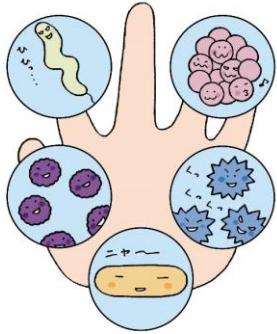
給食だより

梅雨の時期がやって来ました。ジメジメとした日も増え、夏バテ気味だという人もいるかもしれませんね。夏バテ気味を予防するためには、しっかりとバランスの整った食事を続けることが大切です。また、気温がだんだん高くなるにつれて、食中毒も流行しやすくなります。給食はもちろんのこと、家や外出先での食事の際にも衛生面に気を付けて食事をしましょう。26日(月)はデザートを選べる給食にしました。

---- 菌もウイルスも目には見えない ----

細菌やウイルスは目に見えません。そのため、知らないうちに食品や調理道具に細菌などがついてしまいます。感染予防のためには、しっかり手を洗うことが大切です。

食中毒には細菌性やウイルス性、自然毒などがあります。細菌性は夏に多く、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などが原因菌の上位です。ウイルス性は冬に多く、ノロウイルスなどが原因としてあげられます。



カンピロバクター にわとりや牛などが持っている細菌。食後2～5日で腹痛や下痢、おう吐などの症状を起こします。

腸管出血性大腸菌 牛などの便中から見つかる細菌。食後3～5日で激しい腹痛や下痢などの症状を起こします。

ノロウイルス かきなどの二枚貝などにいるウイルス。食後1～2日でおう吐や下痢などの症状を起こします。

きれいに見えても実は……



わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついてます。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

食中毒予防は「つけない」ことが大切

食中毒予防の3原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」です。しかしノロウイルスなどは、少しの数でも食中毒を起こします。そのため、調理前には手をしっかり洗ったり、家で調理する時は使い捨て手袋を使ったりして、食中毒の原因菌やウイルスを食品につけないようにすることが大切です。



Q. 見た目きれいなら水洗いだけでよい?

A. 細菌やウイルスは肉眼では見えないので、きれいに見えても手にはウイルスなどがついてることがあります。また、手を洗う時は水だけでなく石けんを使った方がウイルスが減少したという研究結果があります。手は石けんを使って洗いましょう。



Q. アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてもよい?

A. アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコール消毒よりも、石けんを使って手を洗った方が、よりウイルスを減らせることが示されています。石けんを使った手洗いとアルコール消毒をあわせて行うとより効果的です。

