

	月	火	水	木	金	
こんだて	<p>平成28年度 大槌町学校給食センター</p> <p>※材料の都合により献立が変更になる場合があります。</p>				<p>1</p> <p>かぶの / かつおの あまぎあえ / あげに</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん / キャベツの みそしる</p>	
あか				ちやにくやほねになる	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ みそ	
きいろ	<p>7月の給食予定は次のとおりです。</p> <p>《大槌》 小学部...1日なし、22日終了 中学部...1日なし、22日終了</p> <p>《吉里吉里》 小学部...19日終了 中学部...15日なし、22日終了</p>			<p>よい菌の日について</p> <p>大槌町学校給食センターでは、 8・18・28日の「8」のつく日を「よい菌の日」としてカルシウムを多く含む食品や噛みごたえのある食品を使っています。</p>	ねつやちからになる	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま
みどり				からだのちようしをととのえる	キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ かぶ きゅうり にんじん	
ひとくちメモ					<p>かつおはビタミンB12や鉄を多く含んでいます。加熱すると少しパサパサしますが、揚げることでお肉のような食感になります。</p>	
こんだて	<p>4</p> <p>やさしい / しいたけ サラダ / ハンバーグ ホウレンソウ / かけ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん / ほうろく みそ</p>	<p>5</p> <p>こまつな / さばの ちくわ / しおやき にんじん / しょうが</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん / こまつな みそ</p>	<p>6</p> <p>にんじん / ぶたにくの しりしり / てりやき しょうが / しりしり</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん / しらたま みそ</p>	<p>7</p> <p>七夕献立</p> <p>おぐらの / ましの ごまあえ / コロケ</p> <p>牛乳</p> <p>えだまめ / とんじり ごはん</p>	<p>8</p> <p>よい菌の日</p> <p>なやさい / とりにくの ペリカ / パジルやき サラダ / パジル</p> <p>牛乳</p> <p>チョコクリーム / コンソメ スープ</p>	
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム だいず ベーコン スキムミルク	ぎゅうにゅう さば こうやどふ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり とうふ たまご ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう とり くに ウイナー だいず チーズ	
きいろ	パン さとう マヨネーズ バター	こめ むぎ じゃがいも さとう	こめ しらたまもち さとう あぶら	こめ じゃがいも さとも あぶら さとう	パン じゃがいも さとう チョコクリーム	
みどり	はくさい たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり にんじん	えのき だいこん ねぎ こまつな もやし にんじん すいか	ごぼう だいこん ほうれんそう にんじん すいか	えだまめ にんじん だいこん ねぎ こんにやく おくら いんげん コーン	にんじん たまねぎ かぶ ブロッコリー カリフラワー パプリカ バジル	
ひとくちメモ	オーロラソースとはマヨネーズとケチャップを混ぜたソースです。フランスでは本来はホワイトソースに裏ごしトマトとバターを混ぜて作られるそうです。	筋肉や皮ふなどになるたんぱく質には、肉や魚などの動物性と、大豆の植物性の2つがあります。一方に偏らず、どちらもとるとよりバランスがよいです。	にんじんしりしりは沖縄でよく食べられる料理です。暑い地域の料理を食べて、夏を乗り切りましょう。	今日は「七夕献立」です。夏が旬の枝豆やオクラをたくさん使っています。デザートも星空をイメージしたキラキラのゼリーです。みんなで楽しく食べましょう。	8がつく日は「よい菌の日」です。チーズは牛乳からできているので、骨や歯を強くするカルシウムがたくさん含まれています。	
こんだて	<p>11</p> <p>キャベツ / きんまの あさりの / うめに みそ / かけ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん / ちゅうか みそ</p>	<p>12</p> <p>フルーツ ポーチ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん / うぐらしくり みそ</p>	<p>13</p> <p>えび / きけの かぶり / ツム パスタ / ソース</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん / キャベツ みそ</p>	<p>14</p> <p>ゼリーの日</p> <p>おぐら / (にく、あえもの) ゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>セルリアン / がぶ みそ</p>	<p>15</p> <p>みじきの / たら いりに / やさい みそ / かけ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん / さつま みそ</p>	
あか	ぎゅうにゅう さんま たまご あさり みそ	ぎゅうにゅう うずら たまご ぶたにく スキムミルク	ぎゅうにゅう さけ ベーコン えび いか	ぎゅうにゅう ぶたにく ささみ とうふ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく みそ あぶらあげ さつまあげ ひじき	
きいろ	こめ あぶら さとう	こめ むぎ バター パンこ あぶら さとう	パン スパゲッティ あぶら バター こむぎこ	こめ あぶら さとう ごま	こめ さとう かたくりこ あぶら さつまいも	
みどり	なめこ にんじん はくさい こまつな キャベツ たけのこ きくらげ すいか	かぼちゃ なす たまねぎ えだまめ トマト もも パイン みかん	にんじん キャベツ マッシュルーム みずな しめじ たまねぎ アスパラ	コーン たまねぎ もやし にんじん きゅうり ほうれんそう わらび	ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ ピーマン にんじん いんげん こんにやく	
ひとくちメモ	身近な「たまご」は実はとても栄養価が優れた食材です。たんぱく質やビタミン、鉄などさまざまな栄養素が含まれています。	今日は夏にぴったりの夏野菜カレーです。ナスやかぼちゃなど夏の野菜がたっぷり入っています。野菜が苦手な人もきつと食べられる味になっているので、残さず食べましょう。	キャベツにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは抵抗力を高めたり、コラーゲンを作ったりするのには役立ちます。	7月14日は「ゼリーの日」です。同時にゼリーの材料である「ゼラチン」の日でもあります。フランス料理でゼラチンがよく使われることから、フランス革命と同じ日に制定されました。	ひじきをはじめとする海菜には、食物繊維が多く含まれています。食物繊維は不足しやすい栄養素なので、積極的にとるようにしましょう。	
こんだて	<p>大槌町産食材の紹介</p> <p>きゅうり、キャベツ、 玉ねぎ、ピーマン、 かぶ、にら、平し椎茸</p>					
あか	<p>19 食育の日</p> <p>えいとう / うなぎ みかん / あけたまご</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん / あかめ みそ</p>					
きいろ	<p>20</p> <p>こまつな / やおひの サラダ / フライ マスタード</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん / ミネストロー みそ</p>					
みどり	<p>21</p> <p>だいこん / あじの えだまめの / オイスター サラダ / やき</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん / もやしの みそ</p>					
ひとくちメモ	<p>22</p> <p>ぶきの / とりにくの いために / ごまあえ ソース</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん / しらたま みそ</p>					
あか	ぎゅうにゅう たまご うなぎ とり だいず みそ わかめ	ぎゅうにゅう いか ウイナー あさり ささみ	ぎゅうにゅう いか ウイナー あさり ささみ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう とり とうふ たまご みそ さつまあげ ぶたにく	
きいろ	こめ むぎ じゃがいも ふ さとう	パン じゃがいも マカロニ パンこ あぶら さとう	こめ はるさめ あぶら	こめ むぎ ごま さとう あぶら		
みどり	たまねぎ ねぎ ごぼう にんじん こんにやく みかん	にんじん たまねぎ セロリ トマト こまつな きゅうり キャベツ	もやし えのき たけのこ チンゲンサイ だいこん きゅうり にんじん みずな えだまめ	にんじん はくさい にら ほししいたけ ふき もやし こんにやく		
ひとくちメモ	<p>赤廻りせ 今年も、奈良県の城嶋町職員互助会様からスイカをいただきました。 6月末から7月中旬にデザートとして出します。おいしくいただきます。</p>					
あか	<p>7月30日は「土用の丑の日」です。それに先駆けて、今日の主菜はうなぎ入りの厚焼き玉子です。土用の丑の日は夏だけでなく、春秋冬にもあります。</p>					
きいろ	<p>小松菜にはカルシウムが多く含まれています。カルシウムといえば牛乳のイメージが強いですが、さまざまな食品からカルシウムをとるようにしましょう。</p>					
みどり	<p>アジは夏の魚です。尾びれあたりにあるギザギザは「ゼイゴ」というウロコで、身を守ったり水流を感じ取ったりするためにあります。</p>					
ひとくちメモ	<p>今日で1学期の給食は終了です。進級によって量が増えた学年もありますが、もう慣れましたか？2学期も好き嫌いせずたくさん給食を食べてくださいね！</p>					

夏場に起きやすい食中毒に注意!

冬場はノロウイルスによる食中毒発生件数が多いですが、夏場は細菌性の食中毒が多く発生します。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ブドウ球菌などの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していつか細菌から毒素が発生したりして起こります。予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだ後には石けんでしっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日頃から気をつけるようにしましょう。

【食中毒予防の3原則】

- ① つけない
- ② ふやさない
- ③ やっつける