



6月給食だより



しゃく ちゅう どく

あなんしちゅうがっこうがっこうきょうしきく 阿南市中央学校給食センター

食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまで、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。夏場に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防に努めることが大切です。



食中毒予防の三原則

付けない



- 手をきれいに洗う。
- 野菜や果物は流水で洗う。
- 調理器具は清潔なものを使用する。
- 生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。
- 加熱しないで食べるもの（生野菜など）から取り扱う。

増やさない



- 生ものや作った料理は、できるだけ早く食べる。
- すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保管する。

やっつける



- 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと火を通す。
- 生の肉や魚を切った包丁・まな板はきれいに洗い、塩素系漂白剤や熱湯で消毒をする。

給食レシピ紹介

あまからキムチ丼

【4人分】

豚肉 140g	小松菜 1株
おろし生姜 3cm	キムチ 160g
A しょうゆ 小さじ1	おろしにんにく 3cm
酒 小さじ1	油 適量
白菜 葉2枚	中双糖 大さじ2
にら 1/3束	しょうゆ 大さじ1半
たまねぎ 1/2個	ごま油 少々
にんじん 1/3本	白ごま 小さじ1

【作り方】

- ①豚肉にAで下味をつける。ごまは煎っておく。
- ②たまねぎ・にんじんは千切り、にらは3cm程度、白菜と小松菜は食べやすい大きさに切る。白菜は下ゆでしておく。
- ③鍋に油とにんにくを入れて熱し、豚肉を炒める。
- ④たまねぎ、にんじんを入れて炒め、キムチを入れて調味する。
- ⑤小松菜、白菜、にらを加え、ごま、ごま油をふいて仕上げる。

7日のハモ魚 醤油付けのり、11日のクロノリとチリメンのかき揚げ、30日のわかめは、県水産物を活用した学校給食提供事業で無償でいただきました。また、9日のすだちはJAアグリあなんより、ハウスすだちを無償でいただきました。



学校給食予定献立表



令和3年 6月分

阿南市教育委員会

日曜	献立名	食品名			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える			
1 火	減量ごはん 牛乳 わかめうどん 牛肉とごぼうのしぐれ煮	チーズ (小・中のみ)	こめ・うどん・さとう・あぶら	きゅうにゅう・きゅうにく・チーズ・なると・わかめ・あぶらあげ	825	30.1	29.7
2 水	ごはん 牛乳 野菜炒め かぼちゃサンドフライ	ひじきふりかけ	こめ・あぶら・かぼちゃサンドフライ	きゅうにゅう・ぶたにく・ひじき	797	28.1	21.6
3 木	パン 牛乳 鶏肉のトマト煮 豆サラダ (あえ)	みかんジャム	パン・さとう・じゃがいも・ジャム・ドレッシング・あぶら	きゅうにゅう・うすらたまご・とりにく・ツナ・だいす	830	38.5	23.7
4 金	ごはん 牛乳 みそ筑前 きゅうりとちりめん酢の物		こめ・さとう・あぶら・ごま	きゅうにゅう・しらすぼし・ちくわ・とりにく・みそ	731	32.2	14.8
7 月	ごはん 牛乳 切干大根の煮物 いかのかりんあげ	ハモ魚 醤油付けのり	こめ・あぶら・さとう・じゃがいも・でんぶ	きゅうにゅう・とりにく・さつまあげ・のり・あぶらあげ・いか	828	36.8	18.7
8 火	ごはん 牛乳 麻婆なす 春雨の中華和え		こめ・さとう・あぶら・ごま・ごまあぶら・はるさめ	きゅうにゅう・だいす・とうふ・ハム・ぶたにく・みそ	800	31.0	22.4
9 水	ごはん 牛乳 かきたま汁 サバの塩焼き	すだち	こめ・でんぶ	きゅうにゅう・とうふ・わかめ・さば・たまご	765	34.8	24.8
10 木	パン 牛乳 米粉のレタスチャウダー アスパラガスのサラダ (あえ)	☆ももゼリー	パン・ゼリー・こめ・じゃがいも・なまくりム・ドレッシング	きゅうにゅう・ベーコン・ツナ・いんげんまめ	854	31.5	27.3
11 金	ごはん 牛乳 肉じゃが クロノリとチリメンのかき揚げ		こめ・あぶら・じゃがいも・さとう	きゅうにゅう・ぶたにく・かき揚げ	816	26.9	22.7
14 月	親子どんぶり 牛乳 ごまあえ		こめ・ごま・さとう	きゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・たまご・かまぼこ	761	33.1	20.5
15 火	ごはん 牛乳 うすら卵入りカレー フルーツミックス		こめ・ゼリー・あぶら・ごま・さとう・じゃがいも・バター	きゅうにゅう・ぶたにく・うすらたまご	892	28.2	24.3
16 水	ごはん 牛乳 もずくと豆腐のすまし汁 鶏肉とレバーの甘辛あえ		こめ・あぶら・さとう・でんぶ	きゅうにゅう・とりにく・こんぶ・とうふ・もずく・レバー・ちくわ	762	34.6	18.5
17 木	小型黒糖パン 牛乳 トマトクリームスバグティ ポテトサラダ	マヨネーズ	パン・じゃがいも・マヨネーズ・バター・なまくりム・スバグティ・さとう	きゅうにゅう・ベーコン・とうふ・ハム	887	26.6	27.1
18 金	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 いわしの梅煮 ひじきの炒め煮		こめ・あぶら・さとう	きゅうにゅう・あぶらあげ・みそ・ひじき・とりにく・いわし	766	32.6	19.4
22 火	ごはん 牛乳 ふしめん汁 鶏肉のねぎソース ゆでえだまめ		こめ・さとう・でんぶ・ごまあぶら・あぶら・ふしめん	きゅうにゅう・ちくわ・とりにく・わかめ	846	32.2	26.0
23 水	あまからキムチ丼 牛乳 ポークしゅうまい		こめ・さとう・ごまあぶら・ごま・あぶら	きゅうにゅう・ぶたにく・ポークしゅうまい	759	30.6	18.2
24 木	☆セルフィッシュサンド 牛乳 押し麦の野菜スープ 白身魚のフライ ポイルキャベツ	タルタルソース	パン・タルタルソース・あぶら・おむぎ	きゅうにゅう・ベーコン・白身魚フライ・いんげんまめ	798	28.7	31.5
25 金	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 野菜とひじきのナッツあえ	小魚佃煮	こめ・さとう・アーモンド	きゅうにゅう・ひじき・とりにく・さつまあげ・こさかなつくだに・こうやどうふ	773	36.2	19.3
28 月	ツナそぼろごはん 牛乳 さつま汁	☆わらびもち	こめ・あぶら・わらびもち・じゃがいも・さとう	きゅうにゅう・ツナ・とりにく・たまご・みそ・あぶらあげ	809	36.0	18.6
29 火	ごはん 牛乳 ハヤシシチュー ごぼうサラダ (あえ)		こめ・バター・さとう・ごま・あぶら・ドレッシング	きゅうにゅう・ぶたにく・きゅうにく	879	28.8	28.4
30 水	菜めし 牛乳 厚揚げの煮物 すだち酢あえ		こめ・さとう・ごま	きゅうにゅう・さつまあげ・わかめ・ぶたにく・なまあげ	767	31.3	20.6

《学校給食の摂取基準》 中学校…熱量830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.7g ☆印…学校配送です。
※予定献立表にしたがって実施していきますが、都合によりやむを得ず変更をしなければいけないことがありますので、その点ご了承ください。