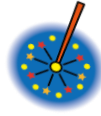




# 7がつ こんだてひょう



瑞江小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	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	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	水	★開校記念日お祝い給食 せきはん	○	たちうおのだつたあげ キャベツとハムのあえもの おいわいすましじる クランベリーかんでん	牛乳 ささげ たちうお ハム あられはんぺん 豆腐 粉かんでん	もち米 米 黒ごま でん粉 油 三温糖 じゃがいも さとう	しょうが キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ だいこん こまつな クランベリージュース 白桃缶	657 kcal 22.8 g 24.8 g 1.9 g
3	金	チーズミートトースト	○	いんげんまめの クリームスープ あげかぼちゃいりサラダ	牛乳 ぶたひき肉 大豆 チーズ ウィンナー 豆乳 白いんげん豆 生クリーム ハム	食パン 小麦粉 じゃがいも 米粉 油 白ごま 三温糖	たまねぎ にんじん ホールコーン クリームコーン パセリ キャベツ きゅうり かぼちゃ	563 kcal 26.1 g 24.2 g 2.1 g
6	月	★郷土料理～沖縄～ クファージュシー	○	あかうおのごうみやき にんじんシリシリ イナムドッチ くだもの(パイナップル)	牛乳 焼きぶた 刻み昆布 油あげ あかうお ツナ たまご ぶた肉 さつまあげ 白みそ	米 麦 三温糖 油 じゃがいも こんにゃく	にんじん 干しいたけ しょうが にんにく ねぎ もやし だいこん たまねぎ えのきたけ こまつな パイナップル	570 kcal 27.4 g 17.4 g 2.5 g
7	火	たなばたちらし	○	かいそうのごまあえ たなばたじる	牛乳 とりひき肉 あなご 油あげ たまご わかめ 海草ミックス ハム かまぼこ	米 さとう 油 三温糖 すりごま 練りごま そうめん	にんじん 干しいたけ れんこん こまつな キャベツ きゅうり もやし ホールコーン だいこん たまねぎ オクラ	604 kcal 24.4 g 19.6 g 2.4 g
8	水	ごはん くきわかめのつくだに	○	とりにくのあますあえ こまつなのしょうゆあえ ぶたにくとやさいのみそしる くだもの(かわちばんかん)	牛乳 茎わかめ とり肉 おかか ぶたひき肉 白みそ	米 麦 三温糖 白ごま でん粉 油 ごま油 じゃがいも	しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん ごぼう たまねぎ だいこん かぼちゃ えのきたけ かわちばんかん	562 kcal 25.1 g 16.5 g 2.0 g
9	木	ジャージャーめん	○	もやしのちゅうかサラダ ちゅうかコーンスープ くだもの(れいとうみかん)	牛乳 ぶたひき肉 大豆 赤みそ ツナ 豆腐 とり肉	蒸し中華めん 油 さとう でん粉 ごま油 三温糖 白ごま じゃがいも	にんにく しょうが にんじん こねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし きゅうり こまつな 冷凍みかん ホールコーン こねぎ クリームコーン	582 kcal 25.4 g 22.5 g 2.4 g
10	金	えだまめごはん	○	ししゃものなんばんづけ キャベツのおひたし とうがんじる くだもの(メロン)	牛乳 とりひき肉 塩昆布 ししゃも おかか ぶた肉 油あげ 豆腐 わかめ	米 麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 じゃがいも	えだまめ しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ こまつな とうがん メロン	579 kcal 26.6 g 18.4 g 2.6 g
13	月	むぎごはん おかかふりかけ	○	ぎせいどうふ もやしとじゃこのあえもの あぶらあげいり とうにゅうごまみそしる	牛乳 塩昆布 おかか 豆乳 とりひき肉 豆腐 たまご ちりめんじゃこ わかめ 油あげ 赤みそ 白みそ	米 麦 油 三温糖 さとう じゃがいも 練りごま	こまつな にんじん さやいんげん キャベツ もやし ホールコーン はくさい たまねぎ	606 kcal 28.3 g 21.7 g 2.5 g
14	火	むぎごはん	○	レパールのちゅうかあげ こまつなとかのサラダ かきたまじる くだもの(オレンジ)	牛乳 レパール イカ 豆腐 とり肉 たまご	米 麦 油 でん粉 じゃがいも ごま油 さとう	しょうが ねぎ こまつな きゅうり にんじん もやし たまねぎ オレンジ	592 kcal 23.5 g 16.8 g 1.9 g
15	水	★世界料理～フランス～ てづくりベーコンポテトパン	○	チキンフリカッセ ハムのマリネ	牛乳 豆乳 チーズ ベーコン とり肉 大豆 生クリーム ハム	強力粉 油 じゃがいも 小麦粉 さとう オリーブ油	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり 黄パプリカ こまつな レモン	567 kcal 23.5 g 25.3 g 2.1 g
16	木	とうもろこしごはん	○	さけのバターしょうゆかけ キャベツと こまつなのごますあえ じゃがもちじる	牛乳 サケ ぶた肉 油あげ 赤みそ 白みそ	米 麦 でん粉 油 バター ごま油 三温糖 白ごま じゃがいも	とうもろこし こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	590 kcal 25.0 g 22.5 g 2.1 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。

つく お りょうり

ちゅうい

## 「作り置き料理」の食中毒にご注意ください






夏に多く発生する、「セレウス菌」による食中毒はチャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が多くの原因です。セレウス菌は自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛、嘔吐を引き起こします。



## 「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント



<p>野菜はよく洗う、 食材の中心部まで しっかり加熱 するなど、 衛生的に調理する。</p> 	<p>調理後は 室温に放置せず、 なるべく早めに 食べきる。</p> 
<p>料理は小分けにして冷まし、 冷蔵庫で保管する。</p> 	<p>料理を持ち歩く場合は、 保冷剤や保冷バッグを使い、 涼しい所で保管する。</p> 