衛生的な食事をしよう



【指導目標】 衛生に留意し、食品の取り扱いに気をつける。 【指導内容】①梅雨時期の食中毒防止 ②きちんとした手洗い



②きちんとした手洗い (2)きちんとした手洗い (3)衛生的な食事環境									
	Ī	1	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)
日付	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		たんぱく質 (g)
曜日			1群 <i>主にたんぱく質</i> 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 <i>主に無機質</i> 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 <i>主にカロテン</i> 緑黄色野菜	4.群 <i>主にビタミンC</i> その他の野菜・果物	5 群 <i>主に炭水化物</i> 穀類・いも類 砂糖	6群 主に脂質 油脂	脂質 エネルギー (%) 比
1 (火)	米粉パン あさりときのこの和風スパゲッティ もやしソテー フレッシュマンゴー	☆	あさり ベ—コン	牛乳	ほうれん草 人参	玉葱 キャベツ にんにく マンゴー もやし コーン しめじ えのきたけ エリンギ	米粉パン スパゲッティ	なたね油 オリーブオイル	816 kcal 33.9 g 22.6 %
2 (7k)	白ごはん ししゃもフライ 切干し大根のカレー炒め じゃが芋のみそ汁	☆	厚揚げ みそ 豚肉	牛乳 ししゃもフライ 若布	人参葱	しめじ 切干し大根 枝豆	精白米 じゃが芋 砂糖	なたね油	780 kcal 25.9 g 23.7 %
3 (木)	ワンローフパン ブルーベリージャム ポテトのチーズ風味 ミネストローネ	☆	大豆 鶏肉 ベ—コン	牛乳 チーズ	トマト缶 人参 パセリ	玉葱 キャベツ コーン セロリー	ワンローフパン じゃが芋 ブルーベリージャム マカロニ	なたね油	732 kcal 27 g 26.6 %
4 (金)	麦ごはん マーボー豆腐 卵とチンゲン菜のオイスターソース炒め ミニフィッシュ	☆	豆腐 大豆 豚肉 鶏肉 卵 赤出しみそ	牛乳 ミニフィッシュ	チンゲン菜 人参 にら	玉葱 もやし 筍 椎茸 生姜 にんにく	精白米 麦 でん粉	ごま なたね油 ごま油	789 kcal 32.3 g 24 %
7 (月)	麦ごはん さばホイル焼き じゃが芋の金平 豆腐のすまし汁	☆	さば みそ 豆腐 天ぷら	牛乳 若布	人参 葱	玉葱 えのきたけ 枝豆	精白米 麦 じゃが芋 砂糖 米粉	ごま なたね油	784 kcal 29 g 24.7 %
8 (火)	黒糖コッペパン 汁ビーフン 卵のケチャップソテー	☆	豚肉 卵 鶏肉 あさり	牛乳	小松菜 ほうれん草 人参	玉葱 椎茸 生姜	黒糖コッペパン ビーフン	なたね油	748 kcal 31 g 26.8 %
9 (水)	白ごはん 鶏じゃが ほうれん草のじゃこ炒め アップル&キャロットジュース	☆	鶏肉	牛乳 ちりめん	ほうれん草 人参	玉葱 枝豆 こんにゃく もやし アップル&キャロットジュース	精白米 じゃが芋 砂糖	ごま なたね油 ごま油	807 kcal 26.6 g 17.9 %
10 (木)	食パン いちごジャム あじ磯の香チーズフライ 小松菜のごまソテー キャロットスープ	☆	あじ鶏肉	牛乳 チーズ スキムミルク	小松菜 人参 パセリ	玉葱 もやし コーン	食パン じゃが芋 いちごジャム パン粉 小麦粉	ごま なたね油	837 kcal 33.3 g 30.9 %
11 (金)	白ごはん しそひじき厚焼き玉子 野菜と昆布のソテー 厚揚げのみそ汁	☆	卵 厚揚げみそ 天ぷら	牛乳 昆布 しそひじき	人参 ピーマン 葱	もやし キャベツ 玉葱	精白米 じゃが芋 砂糖	なたね油	726 kcal 25.2 g 20.3 %
14	わかめごはん きびなごカリカリフライ 金平ごぼう オレンジジュース	☆	鶏肉 大豆	牛乳 きびなご 若布	人参	ごぼう こんにゃく コーン グリンピース オレンジジュース 生姜	α化米 砂糖 じゃが芋	ごま なたね油 ごま油	750 kcal 25.4 g 26.8 %
15 (火)	ミルクコッペパン チリコンカン ウインナーとじゃがいものスープ煮	☆	うずらの卵 ウインナー 豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト缶 ブロッコリー	玉葱 キャベツ セロリー	ミルクコッペパン じゃが芋 でん粉	なたね油	820 kcal 34.8 g 34.3 %
	白ごはん 豆腐とニラの中華煮 炒めナムル	☆	豆腐 うずらの卵 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参 にら	玉葱 もやし しめじ 生姜 にんにく	精白米 砂糖 でん粉	ごま なたね油 ごま油	768 kcal 28.8 g 24.8 %
17 (木)	ワンローフパン ココアクリーム カレーコロッケ ほうれん草のソテー コンソメスープ	☆	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草 パセリ	キャベツ 玉葱 もやし コーン	ワンローフパン じゃが芋 砂糖 ココアクリーム パン粉 小麦粉	なたね油	725 kcal 24.8 g 29.6 %
18 (金)	麦ごはん あじの照り焼き 南瓜のそぼろ煮 切干し大根のみそ汁	☆	あじ 豆腐 鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 若布	南瓜 人参 葱	玉葱 えのきたけ グリンピース 切干し大根 生姜	精白米 麦 砂糖 でん粉	なたね油	771 kcal 34 g 19.3 %
21 (月)	白ごはん いわしの甘露煮 高菜の油炒め なすのみそ汁	☆	いわし みそ 豚肉 油揚げ	牛乳	たかな漬 人参 葱	玉葱 なす コーン しめじ きくらげ	精白米 砂糖 蜂蜜 でん粉	ごま なたね油	761 kcal 26.1 g 25.7 %
22 (火)	コッペパン チキンビーンズ キャベツのガーリックソテー	☆	大豆 鶏肉	牛乳	人参 トマト缶 パセリ	キャベツ 玉葱 もやし コーン にんにく	コッペパン じゃが芋	なたね油 オリーブオイル	741 kcal 30.5 g 27.8 %
23 (水)	白ごはん ゴーヤの炒め物 もずく汁 シークヮーサーゼリー	ž þ	豆腐 豚肉 卵 油揚げ かつお節	牛乳 もずく	人参 葱	玉葱 もやし にがうり えのきたけ 生姜	精白米 シークワーサーゼリー	なたね油ごま油	720 kcal 25 g 22.6 %
24 (木)	胚芽コッペパン ほうれん草オムレツ じゃが芋のソテー ラビオリスープ 朝ごはん おすすめ献立	☆	卵 ベーコン ひよこ豆	牛乳	人参 ほうれん草 パセリ	キャベツ 玉葱 枝豆 セロリー	胚芽コッペパン じゃが芋 ラビオリ でん粉		828 kcal 30.4 g 35.4 %
25 (金)	麦ごはん ごぼうカレー フルーツ白玉	☆	大豆 豚肉 鶏肉	牛乳	人参	玉葱 ごぼう パイン缶 みかん缶 黄桃缶 枝豆 にんにく 生姜 りんごピューレ	精白米 麦 カラフルボール	なたね油	829 kcal 25.6 g 21 %
28 (月)	麦ごはん さばの塩焼き 切干し大根の炒め煮 キャベツのみそ汁	☆	さば 豆腐 みそ 天ぷら	牛乳	人参 葱	キャベツ 切干し大根 ごぼう 枝豆 椎茸	精白米 麦 じゃが芋 砂糖	なたね油	802 kcal 28 g 27.5 %
29 (火)	コッペパン ハンバーグ もやしのカレー炒め 豆のポタージュスープ	☆	豚肉 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ スキムミルク	ほうれん草 人参 パセリ	もやし 玉葱 コーン	コッペパン じゃが芋 でん粉	なたね油	853 kcal 34.8 g 35.8 %
30 (水)	白ごはん 八宝菜 茎若布の炒め煮 ヨーグルト	☆	豚肉 ベーコン うずらの卵 かまぼこ 大豆 あさり	牛乳 ヨーグルト 茎若布	人参 葱	玉葱 キャベツ もやし 椎茸 生姜 にんにく	精白米 でん粉 砂糖	なたね油	781 kcal 30.7 g 22.5 %

※地場産物(小郡市三井郡でとれる食材)を**太字**で示しています。給食で使用する予定です。 ※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。 ☆19日は食育の日。(家庭や学校で食べ物や食について考える日です。)

ビタミンC たんぱく質

スポーツをする人の食事について

食事を抜かず、1日3回食べましょう



食事を抜いてしまうと、ほかの食事で1日の栄養をまかなわなければい けなくなります。特に、成長期は、日々成長する体を作るためのエネルギー量、栄養素量をとる必要があります。しつかり食べるためには、朝・ 屋・夕、3回の食事を食べる習慣を身に着けることから始めましょう。抜い てしまいがちな朝ごはんを食べることは、生活と食事のリズムを整えることにつながります。