

効率的な後片付けをしよう



【指導目標】 能率的な後始末の仕方がわかる。
 【指導内容】 ①進んで協力し、配膳台を清潔にし、室内の整理ができる。
 ②エプロンを清潔に管理することができる。



日付 曜日	献立名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 エネルギー (%) 比		
			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	
			1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜・果物		5群 主に炭水化物 穀類・いも類 砂糖	6群 主に脂質 油脂
1 (木)	食パン いちごジャム ホキフライ ラタトゥイユ コンソメスープ	☆	ホキ ベーコン	牛乳	人参 ピーマン 赤パプリカ パセリ	玉葱 なす キャベツ ズッキーニ セロリー にんにく	食パン パン粉 じゃが芋 でん粉 いちごジャム 砂糖 小麦粉	オリーブオイル なたね油	798 kcal 28.4 g 30.7 %
2 (金)	白ごはん 豚ニラ丼の具 中華白玉スープ	☆	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 にら	玉葱 もやし 生姜 きくらげ にんにく	精白米 煮込み餅 春雨 でん粉	なたね油 ごま油	756 kcal 25.4 g 20.9 %
5 (月)	麦ごはん さばのカレー煮 キャベツのごま炒め 南瓜のみそ汁	☆	さば 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 若布	南瓜 人参 葱	もやし キャベツ	精白米 麦 砂糖 でん粉	ごま ごま油 なたね油	843 kcal 28.7 g 29.3 %
6 (火)	食パン メープルジャム トマトオムレツ 小松菜のソテー ウインナーとじゃが芋のスープ	☆	トマトオムレツ ウインナー	牛乳	小松菜 人参 パセリ	もやし 玉葱	食パン じゃが芋 メープルジャム	なたね油	725 kcal 26 g 35.3 %
7 (水)	チャーハン 春巻き 炒めナムル 七夕ゼリー	☆	焼き豚 卵	牛乳	ほうれん草 人参 葱	もやし 玉葱 しめじ にんにく	α化米 春巻き 七夕ゼリー	ごま なたね油 ごま油	750 kcal 21.8 g 34.5 %
8 (木)	パンパン 夏野菜スパゲッティ キャベツとコーンのソテー	☆	豚肉	牛乳 チーズ	トマト缶 野菜ジュース 人参 ピーマン	キャベツ もやし 玉葱 なす しめじ コーン にんにく	パンパン スパゲッティ	なたね油	730 kcal 26.9 g 23.7 %
9 (金)	白ごはん いわしの梅煮 五目きんぴら じゃが芋のみそ汁	☆	いわし 厚揚げ みそ 大豆 鶏肉 油揚げ	牛乳 若布	人参 葱	ごぼう 玉葱 こんにゃく 梅肉	精白米 じゃが芋 砂糖 でん粉	ごま なたね油 ごま油	789 kcal 29.8 g 23.2 %
12 (月)	白ごはん きびなご黒ごまフライ ひじきの炒め煮 豚汁	☆	豆腐 みそ 豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 きびなご ひじき	人参 葱	キャベツ こんにゃく ごぼう 生姜 玉葱	精白米 パン粉 じゃが芋 砂糖 小麦粉	なたね油 黒ごま	777 kcal 28 g 24.5 %
13 (火)	ワンローフパン りんごジャム ごぼうのガーリックソテー カレーポトフ ムース	☆	うずらの卵 ミートボール ベーコン	牛乳 ムース	ブロッコリー 人参	ごぼう 玉葱 しめじ コーン 枝豆 にんにく	ワンローフパン じゃが芋 りんごジャム		816 kcal 29.7 g 31.1 %
14 (水)	麦ごはん いわしのかぼすレモン煮 じゃが芋の金平 わかめ汁	☆	いわし 豆腐 鶏肉 天ぷら	牛乳 若布	人参 葱	玉葱 えのきたけ 枝豆 かぼす果汁 レモン果汁	精白米 麦 じゃが芋 砂糖 でん粉	ごま なたね油	740 kcal 28.1 g 21.9 %
15 (木)	米粉パン ポークビーンズ 卵ともやしソテー	☆	大豆 豚肉 卵 豆乳	牛乳	人参	玉葱 もやし キャベツ グリーンピース	米粉パン じゃが芋	なたね油	788 kcal 35.9 g 29.3 %
16 (金)	白ごはん 子キン南蛮 タルタルソース キャベツのおかか炒め 豆腐のすまし汁	☆	鶏肉 豆腐 かまぼこ かつお節	牛乳 若布	人参 葱	キャベツ もやし 玉葱 えのきたけ	精白米 砂糖 でん粉	タルタルソース なたね油	787 kcal 29.9 g 27.3 %
19 (月)	麦ごはん 夏野菜カレー フルーツ杏仁	☆	鶏肉 豆乳	牛乳	南瓜 人参 トマト缶	玉葱 パイン缶 みかん缶 黄桃缶 なす 枝豆 にんにく りんごピューレ	精白米 麦 カット杏仁 蜂蜜	なたね油	763 kcal 22.6 g 20.5 %
20 (火)	コッペパン ジャーマンポテト コーンクリームスープ	☆	ベーコン 白いんげん豆 鶏肉	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 パセリ	玉葱 コーン にんにく	コッペパン じゃが芋 マカロニ	なたね油 オリーブオイル	791 kcal 29.2 g 30.9 %

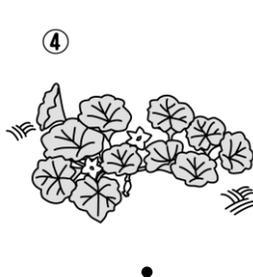
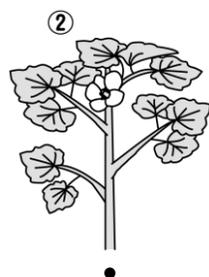
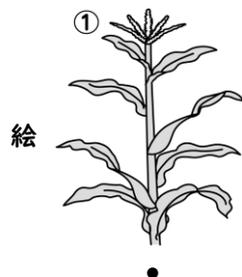
※地場産物(小郡市三井郡とれる食材)を太字で示しています。給食で使用する予定です。

※入荷の都合、天候による急な休校等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ので、予めご了承ください。
 ☆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。)

夏野菜クイズ

次の夏野菜の絵と、名前と、実の正しい組み合わせはどれでしょう。
 正しいと思うものを線でつないでみましょう。

夏野菜を食べよう!



名前 トマト

かぼちゃ

オクラ

とうもろこし

実



夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜や果物が豊富です。また、夏野菜には、ビタミン類や水分が多く含まれ、夏バテや熱中症予防にも適しています。

7月の給食では、トマト・とうもろこし・かぼちゃ・なすなど夏野菜を使った料理がたくさん登場します。夏休み中の食卓にも、ぜひ、夏野菜や果物を取り入れて、元気に過ごしてくださいね。

正解は・・・

