

【給食指導】食事の衛生や安全に気をつけよう

【食に関する指導】旬の食材について知ろう

【指導内容】（給食指導）正しい手洗い 配膳代の清潔 食中毒予防 食品表示、添加物（食に関する指導）旬の食べ物 旬の食べ物の良さ 旬の食べ物を使用した調理

【身につけさせたい資質・能力】（給食指導）食品の安全、衛生について判断し、品質を見分け、適切な選択ができる。・食中毒について理解し、予防するために手洗いなど衛生に配慮し、準備や片付けを行うことができる。（食に関する指導）旬の食べ物やその良さ、栄養価の違いなどを理解し、日常の食事に意識して取り入れることができる。



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)	
			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)	
			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	脂質 エネルギー 比 (%)	
3 (月)	高菜ごはん きびなごカリカリフライ なすと豚肉のみそ炒め アップル&キャロットジュース	☆	鶏肉 卵 豚肉 油揚げ 米みそ	牛乳 きびなご	人参 高菜漬	なす 玉葱 生姜 にんにく アップル&キャロットジュース	α化米 でん粉 米粉	ごま なたね油		745 kcal
										28.0 g
										30.9 %
4 (火)	ねじりパン スタミナスパゲッティ ごぼうのガーリックソテー	☆	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 ピーマン	生姜 にんにく 玉葱 セロリー ごぼう キャベツ	ねじりパン スパゲッティ 砂糖	なたね油 オリーブオイル		793 kcal
										29.7 g
										24.3 %
5 (水)	麦ごはん ホキフライ ピーマンのおかか炒め 南瓜のみそ汁	☆	ホキ かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	ピーマン 人参 南瓜 葱	キャベツ えのきたけ 玉葱	精白米 麦 パン粉 小麦粉 でん粉	なたね油		741 kcal
										24.5 g
										23.1 %
6 (木)	米粉パン チキンビーンズ キャベツとコーンのソテー 冷凍みかん	☆	大豆 鶏肉 赤出しみそ	牛乳	人参 いんげん	玉葱 キャベツ もやし コーン 冷凍みかん	米粉パン じゃが芋 砂糖	なたね油		736 kcal
										33.4 g
										23.4 %
7 (金)	白ごはん 厚焼玉子 プルコギトッパ【韓国料理】 魚そうめん汁 セタゼリー	☆	厚焼玉子 牛肉 豆腐 魚そうめん	牛乳	人参 ピーマン 葱	玉葱 もやし にんにく 椎茸	精白米 砂糖 でん粉 セタゼリー	なたね油 ごま ごま油		739 kcal
										26.0 g
										21.8 %
10 (月)	麦ごはん 夏野菜カレー フルーツ白玉	☆	鶏肉 豆乳	牛乳	南瓜 人参 トマト缶	玉葱 なす 枝豆 にんにく 黄桃缶 りんごピューレ パイン缶 みかん缶	精白米 麦 蜂蜜 白玉餅	なたね油		767 kcal
										21.0 g
										17.0 %
11 (火)	食パン メープルジャム キャベツのメンチカツ ほうれん草のソテー 豆のポタージュスープ	☆	鶏肉 豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 ほうれん草 パセリ	キャベツ 玉葱 コーン 枝豆	食パン メープルジャム じゃが芋 パン粉 でん粉	なたね油		815 kcal
										31.5 g
										30.8 %
12 (水)	麦ごはん マーボー豆腐 卵とツナと菜のオムレツ炒め アーモンドカル	☆	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 赤出しみそ 卵	牛乳	人参 葱 チンゲン菜	玉葱 生姜 にんにく もやし	精白米 麦 でん粉	なたね油 ごま油 ごま アーモンドカル		750 kcal
										27.8 g
										25.2 %
13 (木)	パインパン 焼きうどん ポークシューマイ コーンソテー	☆	豚肉 天ぷら かつお節 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 玉葱 もやし コーン	パインパン うどん パン粉 でん粉	なたね油		739 kcal
										31.3 g
										24.5 %
14 (金)	白ごはん 鮭フライ 野菜のみそ炒め 冬瓜汁	☆	鮭 米みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 若布	人参 ピーマン 葱	キャベツ 玉葱 しめじ 冬瓜 椎茸	精白米 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉	なたね油 バター		715 kcal
										26.5 g
										23.3 %
18 (火)	ワンローフパン マーマレード プレーンオムレツ ラタトゥイユ 豆乳コーンスープ	☆	プレーンオムレツ 鶏肉 豆乳 白いんげん豆	牛乳	人参 ピーマン 赤パブリカ パセリ	なす 玉葱 ズッキーニ セロリー にんにく コーン	ワンローフパン マーマレード 砂糖	オリーブオイル なたね油		739 kcal
										29.2 g
										26.2 %
19 (水)	白ごはん いわしの磯辺揚げ かんぴょうの炒め煮 豆腐のみそ汁	☆	いわし 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 若布 アオサ	人参	干びょう 椎茸 たけのこ 枝豆 玉葱	精白米 砂糖 じゃが芋 パン粉 小麦粉	なたね油		815 kcal
										28.4 g
										27.2 %
20 (木)	ミルクコッペパン ジャーマンポテト ミネストローネ フルーツカクテル	☆	ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳	人参 トマト缶 パセリ	玉葱 にんにく パイン缶 みかん缶 黄桃缶	ミルクコッペパン じゃが芋 マカロニ はちみつレモンゼリー	オリーブオイル なたね油		729 kcal
										27.4 g
										23.7 %

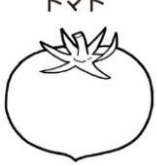
※地場産物（小郡市三井郡でとれる食材）を太字で示しています。給食で使用する予定です。
※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。
☆19日は食育の日。（家庭や学校で食べ物や食について考える日です。）

夏野菜を
たくさん食べよう



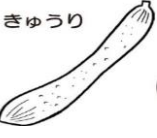
太陽の光をたくさん浴びた夏野菜は、
体を冷やしたり、体の調子を整えて
くれるビタミン類がたくさん入っています。
夏野菜を食べて、暑い夏をのりきりま
しょう。

トマト



「トマトが赤くなると医者が青くなる」とヨーロッパのことわざがあるように、真っ赤な色には、病気を予防する働きがあります。給食では、カレーやスープに使います。

きゅうり



きゅうりは、熟すと黄色になることから、黄色になるうりという意味がもとできゅうりとよばれています。水分が多く、体内の塩分を外に出す働きがあります。給食では、サラダによく使っています。

とうもろこし



とうもろこしは熟すと、つぶとひげの数と同じになります。糖質や食物せんいが多く、おなかの調子をととのえてくれます。給食では、ゆでとうもろこしにしたり、サラダに使います。

ピーマン



ピーマンは、熟すと赤い色や黄色になります。ビタミンCが多く、加熱してもこわれにくいのが特徴です。給食では炒め物に使っています。

なす



夏から秋にかけて収穫されるなすは、水分が多く、おなかの調子をととのえてくれる栄養が入っています。みそ汁や炒め物やスパゲッティに使います。

かぼちゃ



日本かぼちゃと西洋かぼちゃがあり、日本かぼちゃはカンボジアから伝わりました。目や皮などを健康に保つ栄養が入っています。給食では、みそ汁や煮物によく使います。

今月の食育の日献立は・・・栃木県の郷土料理「かんぴょうの炒め煮」

栃木県は、国産干瓢(かんぴょう)の9割以上を生産する日本一の産地です。干瓢は、ウリ科のユウガオの果肉の加工品です。ユウガオは花がしぼんで2週間～3週間経つと約7～8kgの実になり、この実を細長く皮をむくように薄く切り、乾燥させた食品が干瓢です。7～8月の生産時期には、晴れる日を予想して、夜明け前から作業をします。幅と厚みをそろえて実を削り、長さもそろえて真夏の太陽の下で一気に干し上げます。干すことで、長く保存ができ、コリコリ、シコシコした歯ごたえがおいしいです。



↓ユウガオの実
↓干瓢(かんぴょう)