



日曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き						献立や食品のメッセージ
				(赤)おもに体をつくる食品		(緑)おもに体の調子を整える食品		(黄)おもにエネルギーになる食品		
				1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)	
3月	ごはん		ぶたにくのケチャップいため マカロニサラダ コンソメスープ	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん たまねぎ ズッキーニ チンゲンサイ しろねぎ エリンギ こまつな キャベツ にんにく	米 さとう たまごめきマヨネーズ じゃがいも あぶら マカロニ でんぷん	<h3>今月の目標</h3> <p>なつをげんきにすごす しょくせいかつを まなぼう</p> <h3>7月は夏野菜 たっぷり献立!</h3> <p>7月の給食では、地元の新鮮な夏野菜を使った献立をお届けします。夏野菜には、水分やビタミン、ミネラルが多く含まれていて、汗をかく夏に食べるのにぴったりです。お家でも、ぜひ旬の夏野菜を味わってください!</p> <p>◇◆7月7日◆◇ 七夕献立</p> <p>7月7日は七夕で、星祭りともいわれています。夫婦である「ひこ星」と「おり姫」が、年に1回、七夕の日に天の川を渡って会えるというお話ですね。この日は、星の形をした麩やそうめんを入れた七夕そうめん汁を計画しています。</p> <p>◇◆7月12日・26日◆◇ メロン</p> <p>今年も給食に、伯耆町の日光地区で栽培されたメロンが登場します！生産者の方が、給食のために用意して下さった甘くてジューシーなメロンを味わっていただきましょう。</p> <p>◇◆7月24日◆◇ コリンキー</p> <p>コリンキーは、かぼちゃの仲間です。皮ごと生で食べることができるかぼちゃで、サクサクした食感と、甘味おいしい野菜です。地元生産者の方が、育てて下さったコリンキーを味わってください。</p> <h3>地産地消</h3> <p>今月は、玉ねぎ、白ねぎ、人参、キャベツ、トマト、ピーマン、きゅうり、なす、じゃがいも、メロンなどが伯耆町産食材です。太陽の日差しを浴びて、おいしく育った夏野菜がたくさん登場します。</p>		
4火	ごはん		さわらのスタミナだれかけ れいしゃぶサラダ たまねぎのみそしる	さわら ぶたにく わかめ あつあげ みそ	牛乳	にんじん たまねぎ えのきたけ プロッコリー しろねぎ だいこん にんにく	米 さとう ごま でんぷん あぶら さとう			
5水	こがたパン		ハンバーグ☆てりやきソース コールスロー トマトスパゲティ	ぶたにく とりにく ベーコン だいす	牛乳	にんじん キャベツ きゅうり トマト ぶなしめじ たまねぎ なす	こがたパン あぶら スパゲティ さとう でんぷん			
6木	ごはん		とりてん いそかあえ いわしだんごのみそしる	とりにく いわし みそ	牛乳 のり	にんじん たまねぎ ごぼう ほうれんそう しろねぎ えのきたけ しょうが もやし	米 あぶら こむぎこ でんぷん			
7金	ごはん 七夕献立		さけのマヨネーズやき チーズ☆のサラダ たなばたそうめんじる たなばたゼリー	さけ とうふ ★ チーズ かんてん	牛乳	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ ほししいたけ しろねぎ とうもろこし	米 ふ たまごめきマヨネーズ そうめん あぶら さとう たなばたゼリー			
10月	ごはん		さばのしおこうじやき たまごあえ もずくのすましじる しそふりかけ	さば たまご とうふ	牛乳 もずく	にんじん たまねぎ しろねぎ ごぼう もやし しょうが	米			
11火	ごはん		スタミナなっとう だいせんあまたまのあますあえ わかめスープ	ぶたにく なっとう わかめ あつあげ みそ	牛乳	にんじん だいこん きゅうり しそ たまねぎ とうもろこし しろねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが	米 あぶら はるさめ さとう			
12水	コッパン		ぶたにくのトマトソース こんぶサラダ メロンいりフルーツしらたま	ぶたにく とりにく	牛乳 こんぶ	にんじん キャベツ たまねぎ ごぼう しょうが	コッパン ごま さとう あぶら とうもろこし しらたまだんご			
13木	ごはん		アジフライ ひじきのいりに じゃがいものみそしる	あじ あぶらあげ ひじき とりにく みそ	牛乳	にんじん たまねぎ こんやく ごぼう しょうが	米 さとう あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ			
14金	ごはん		ウインナー ポテトサラダ なすのハヤシライス	ぶたにく ウインナー とりにく だいす	牛乳	にんじん なす エリンギ トマト たまねぎ しろねぎ きゅうり とうもろこし	米 たまごめきマヨネーズ じゃがいも あぶら			
18火	ごはん		はまちのあますあえ ちぐさあえ あつあげとキャベツのみそしる	はまち あつあげ わかめ ハム みそ	牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう しろねぎ もやし ごぼう えのきたけ	米 あぶら さとう でんぷん			
19水	コッパン 食育の日		ガーリックチキンソテー ピーマンサラダ トマトスープ	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん きゅうり キャベツ トマト たまねぎ にんにく ピーマン	コッパン あぶら じゃがいも さとう			
20木	ごはん		アゴのカレーあげ バンサンスー マーボーなす	とびうお とりにく ハム みそ あつあげ	牛乳	にんじん たまねぎ しろねぎ ごぼう しょうが	米 あぶら はるさめ ごま さとう でんぷん			
21金	ごはん		ぶたにくのみそいため ゆかりあえ かきたまじる おたのしみデザート	ぶたにく とうふ たまご みそ	牛乳	にんじん たまねぎ えのきたけ くうしんさい エリンギ しろねぎ チンゲンサイ キャベツ もやし あかしそ しょうが	米 あぶら でんぷん さとう おたのしみデザート			
24月	ごはん		ドライカレー コリンキーのサラダ やさいスープ	ぶたにく とりにく だいす	牛乳	にんじん だいこん しろねぎ かぼちゃ(コリンキー) ぶなしめじ たまねぎ きゅうり キャベツ レーズン しょうが にんにく	米 あぶら じゃがいも でんぷん			
25火	ごはん		あじのなんばんづけ ごまあえ なめこじる	あじ とうふ わかめ みそ	牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ なめこ ごぼう しろねぎ キャベツ もやし	米 あぶら でんぷん ごま さとう			
26水	コッパン		とりにくとなつやさいのチーズやき メロンいりフルーツあわせ モロヘイヤスープ	とりにく ウインナー	牛乳	にんじん キャベツ とうもろこし モロヘイヤ なす ほししいたけ たまねぎ アロエ みかん	コッパン にゅうふしゅうチーズ はるさめ レモンゼリー とうもろこし			

担当 栄養教諭 福井 千穂

感染症・食中毒予防の基本!
正しい手洗い方法を確認しよう

1 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする

2 手の甲を伸ばすようにこする

3 指先、爪の間を念入りにこする

4 指の間を洗う

5 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う

6 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い〇部分は念入りに!

爪はあらかじめ短く切っておきましょう