平成29年

7・8月のよていこんだて

那覇小学校

	月	火	水	木	金
こんだて	3日 ☑ ・チャーハン ・肉餃子 ・バンサンスー ・すいか	4日 ☑ ・むぎごはん ・夏野菜カレー ・ごぼうサラダ ・ヨーグルトあえ	5日 ☑ ・あわごはん ・冬瓜のそぼろ煮 ・アーサ入厚焼玉子 ・わかめの酢の物	6日 ☑ ・むぎごはん ・さんま梅煮 ・きんぴらごぼう ・みそ汁	7日 ☑ ・パッカーハウスパン ・星形ハンバーグ ・シーザーサラダ ・コンソメスープ
あか	牛乳　肉餃子　ハム えび　錦糸卵 ぶたにく	牛乳　ヨーグルト とりにく ちくわ	牛乳　たまご　わかめ ぶたにく　かに　かまぼこ とうふ	牛乳　白かまぼこ さんま　あぶらあげ ぶたにく	牛乳　チーズ　とりにく 脱脂粉乳 星形ハンバーグ
き	こめ　こめ油　春雨　ごま 麦　三温糖 ごま油	こめ　こめ油　小麦粉 麦　バター　ごま じゃがいも	こめ　片栗粉　こめ油 あわ 三温糖	こめ　かたくり粉　ごま 麦　こめ油　ごま油 さとう	小麦粉　マカロニ　こめ油 さとう　七タゼリー 三温糖
みどり	コーン　たまねぎ　もやし にんじん　きゅうり ピーマン　すいか	にんにく　かぼちゃ　なす たまねぎ　ピーマン　黄桃 にんじん　トマト　ごぼう	しょうが　チンゲンサイ にんじん　こんにゃく とうがん	しそ　ごぼう　こんにゃく しめじ　しいたけ にんじん	キャベツ　赤ピーマン コーン　にんじん　パセリ こまつな　たまねぎ
栄養価	C:604　P:21.1　F:15.2	C:728　P:23.2　F:21.9	C:584　P:23.5　F:17.0	C:625　P:23.6　F:20.3	C:604　P:23.6　F:23.4
こんだて	10日 ☑ ・スパゲティなすミート ・焼きじゃが ・アーモンドあえ	11日 ☑ ・むぎごはん ・魚のてりやき ・ぐしちゃんいい菜のサラ ・シカムドゥチ	12日 ☑ ・あげパン ・ブロッコリーサラダ ・かぼちゃポタージュ ・シークワーサーソルベ	13日 ☑ ・メキシカンライス ・スペイン風オムレツ ・キャベツとコーンサラ ・グレープフルーツ	14日 ☑ ・あわごはん ・ゴーヤーチャンプル ・さばの生姜焼き ・アセロラミルク
あか	牛乳　大豆 ぶたにく ぎゅうにく	牛乳　ぶたにく　うすあげ 赤魚　白かまぼこ ツナ	牛乳 きな粉 脱脂粉乳	牛乳　オムレツ とりにく えび	牛乳　さば　チーズ とうふ　脱脂乳　クリーム たまご
き	小麦粉　じゃがいも こめ油　バター オリーブ油	こめ 麦 三温糖	コッペパン　さとう サラダ油　じゃがいも アーモンド　小麦粉	こめ　ごま　三温糖 麦 こめ油	こめ　かたくり粉　調合油 あわ　異性化液糖 こめ油
みどり	にんじん　なす　にんにく たまねぎ　こまつな ピーマン　キャベツ	ぐしちゃんいい菜　レモン もやし　たまねぎ コーン　だいこん	ブロッコリー　かぼちゃ こまつな　たまねぎ きゅうり	にんじん　黄ピーマン たまねぎ　キャベツ ピーマン　コーン	ゴーヤー　しょうが にんじん　アセロラ もやし
栄養価	C:536　P:22.9　F:20.4	C:543　P:25.9　F:12.8	C:651　P:20.0　F:22.2	C:613　P:22.3　F:18.3	C:656　P:26.3　F:20.1
こんだて	うみ の日	18日 ☑ ・ひじきごはん ・さかなハーブ焼き ・ゴーヤーツナ和え ・パイン	19日 ☑ ・むぎごはん ・ひじきシューマイ ・マーボーなす ・中華あえ	20日 ☑ ・あみパン ・ビーンズシチュー ・キャベツのサラダ ・ストロベリージャム	なつやすみ
あか		牛乳　ほき　ツナ ぶたにく 白かまぼこ	牛乳　ぶたにく　大豆 ジャンボひじき　シューマイ とうふ　わかめ　ハム	牛乳　脱脂粉乳 ぶたにく いんげんまめ	
き		こめ　ごま こめ油 オリーブ油	こめ　三温糖　片栗粉 麦　ごま油 こめ油	あみパン　バター　小麦粉 じゃがいも こめ油　サラダ油　さとう	
みどり		にんじん　ゴーヤー ねぎ　パパイヤ　パイン 干ししいたけ	にんじん　長ねぎ なす　きくらげ　にんにく たまねぎ　しょうが	にんにく　しめじ　えだ豆 にんじん　いんげん たまねぎ	
栄養価		C:591　P:27.5　F:17.8	C:660　P:28.4　F:20.6	C:701　P:28.6　F:25.6	
こんだて	28日 ☑ ・あわごはん ・さば塩やき ・ひじきいため ・けんちん汁	29日 ☑ ・ペペロンチーノ ・鶏のゴマ焼き ・野菜サラダ ・ぶどうゼリー	30日 ☑ ・むぎごはん ・三色ごはん ・すまし汁 ・オレンジ	31日 ☑ ・あわごはん ・ビーフストロガノフ ・まめまめサラダ ・ミルメーク	9月も元気よく
あか	牛乳　だいず　チキアギ さば　ぶたにく　とうふ ひじき	牛乳　ウインナー ベーコン　とりにく ぶたにく	牛乳　大豆　いとけずり たまご　いとより麩 とりにく　錦糸卵	牛乳　えんどう　とりにく ぎゅうにく　いんげんまめ ヒヨコ豆	
き	こめ　さとう　じゃがいも あわ　ごま油 こめ油	小麦粉　ごま　さとう オリーブ油 バター	こめ　さとう　かたくり粉 麦　水あめ こめ油	こめ　マーガリン　こめ油 あわ　さとう　ごま 小麦粉　ミルメーク	
みどり	にんじん　ごぼう ニラ　だいこん　こまつな こんにゃく	たまねぎ　にんにく にんじん　キャベツ いんげん　ブロッコリー	にんじん　こまつな しいたけ　だいこん しょうが　干ししいたけ	たまねぎ　マッシュルーム ピーマン　トマト にんじん　にんにく	
栄養価	C:636　P:28.8　F:19.4	C:581　P:24.8　F:24.2	C:625　P:28.8　F:18.6	C:681　P:23.1　F:22.2	

☆7月の給食目標

身のまわりを清潔にしよう

☆8月の給食目標

何でも食べて丈夫な体をつくろう

給食の一日の基準栄養価　C＝エネルギー 640 Kcal　P＝たんぱく質 24.0 g　F＝脂質 17.6 g

給食だより

だんだんと気温が高くなり始め、湿度も上がってじめじめとする季節になってきました。高温多湿の環境では、食中毒の原因となる細菌の動きも活発になり、細菌性の食中毒が発生しやすくなるので、注意が必要です。

食中毒に気をつけましょう

食中毒は細菌やウイルスによるものが多く、おう吐や腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。食中毒予防の３原則を守ることで、食中毒の多くは予防することができます。

食中毒予防の３原則

つけない

手は石けんを使ってこまめに洗いましょう。また、野菜などへの菌の付着を防ぐために、生の肉や魚などを切ったまな板や包丁などはすぐに洗ったり、野菜や調理済みの食品を切るものと使いわけたりしましょう。

増やさない

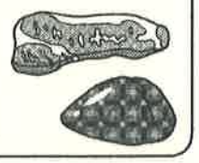
調理後の料理は早めに食べるようにし、保存する時は冷蔵庫や冷凍庫を使いましょう。ただし、細菌の多くは冷蔵庫の中でもゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せずに早めに食べきるようにしましょう。

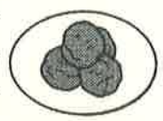
やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、食品は中心部まで十分に加熱するようにしましょう。また、肉や魚などを切るのに使ったまな板や包丁などは、熱湯などで殺菌・消毒して、しっかり乾燥させましょう。

肉はしっかり加熱してから食べましょう

牛や豚などは肉にする時に食中毒菌などが肉についたり、もともと内臓の内部にいたりします。そのため、新鮮かどうかにかかわらず、生肉や加熱不十分のまま食べると食中毒を起こす危険性があります。肉やレバーなどの内臓は、中心部まで十分に加熱しましょう。



食べ物ノート　梅干し

みなさんは梅干しを見ただけで、つばが出ることはありますか？　これは、条件反射といって、梅干しを食べた時のすっぱい記憶が脳に刻まれているので、梅干しを見ただけでも、つばが出るようになるのです。ですから梅干しを食べたことがない人が見ても、つばは出ないそうです。梅干しのすっぱい成分は、クエン酸やリンゴ酸などで、疲労回復にも効果があるといわれています。また、微生物を増やさない効果もあり、おにぎりや弁当の中に入れると、食中毒の予防にもなります。