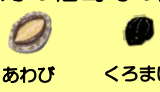


	月	火	水	木	金
献立	こんげつ ふくしまちょうしよくざい 今月の福島町の食  あわび くろまい	1 コッペパン 牛乳 やさいコンソメスープ てづくりグラタン ミニフィッシュ	2 ごはん 牛乳 さつまじる ほっけのさいきょうやき ほうれんそうのごまあえ	3 ベペロンチーノ 牛乳 とりとチンゲンサイ のスープ ミルメーク	4 わかめごはん 牛乳 たまねぎのみそしる しらすとわかめの たまごやき ちくぜんに
前エネルギー		550kcal 720kcal	580kcal 750kcal	500kcal 650kcal	570kcal 740kcal
あか		ソーセージ パーコン チーズ ミニフィッシュ 牛乳	ふた肉 ほっけ とうふ みそ 牛乳	とり肉 ベーコン 牛乳	とり肉 たまご しらす とうふ わかめ みそ 牛乳
き	とうもろこし ブルーベリー	コッペパン マカロニ 油 ルー	ごはん さつまもち こんにゃく さとう ごま	スパゲッティ 油 さとう	ごはん こんにゃく さとう 油
みどり		人参 玉ねぎ 白菜 しめじ	人参 長ねぎ ごぼう ほうれん草 もやし	人参 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 チンゲン菜 エリンギ しめじ	人参 玉ねぎ ごぼう れんこん だけのこ しめじ ししいだけ
献立	7 たなばた ごはん 牛乳 たなばたそうめんじる オニオンソースハンバーグ ブロッコリーとチキンのサラダ たなばたゼリー	8 コッペパン 牛乳 ホワイトシチュー チキナゲット(ケチャップ) キャベツとハムの スパイスいため	9 ごはん 牛乳 やさいのごもくみそしる メンチカツ (ソース) こまつなのいそあえ	10 ながさきちゃんぽん 牛乳 はるまき	11 ごはん 牛乳 なめこのみそしる ぶたにくのしょうがいため
前エネルギー	620kcal 810kcal	640kcal 830kcal	630kcal 820kcal	800kcal 1040kcal	550kcal 720kcal
あか	ふた肉 とうもろこし わかめ 牛乳	とり肉 ハム 牛乳	ふた肉 油 あげのり みそ 牛乳	ふた肉 かまぼこ 牛乳	ふた肉 みそ 牛乳
き	ごはん とうもろこし さとう ドレッシング ゼリー	パン じゃがいも 油 ルー	ごはん じゃがいも 油	ちゅうかめん 油	ごはん さとう 油
みどり	人参 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン オクラ	人参 玉ねぎ キャベツ コーン エリンギ	人参 長ねぎ 大根 小松菜 もやし しめじ	人参 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし メンマ きくらげ	人参 玉ねぎ 玉ねぎ 大根 しめじ なめこ
献立	14 牛乳 ちゅうかどん にくだんごのスープ	15 たてわりパン 牛乳 ポトフ しろみざかなのフライ (ソース) ゆでとうもろこし	16 ごはん 牛乳 メンマスープ ぶたキムチ パンパンジーサラダ	17 牛乳 きつねうどん ぶたにくのコロッケ (ソース) やきプリンタルト	18 牛乳 くろまいごはん ポークカレー むしあわび ブルーベリーヨーグルト
前エネルギー	570kcal 740kcal	540kcal 700kcal	590kcal 770kcal	640kcal 830kcal	870kcal 1130kcal
あか	ふた肉 えび うずらたまご 肉だんご 牛乳	ホキ ソーセージ 牛乳	とり肉 ぶた肉 牛乳	ふた肉 かまぼこ 油 あげ 牛乳	ふた肉 あわび ヨーグルト 牛乳
き	ごはん 油	パン じゃがいも	ごはん ごま油 ドレッシング	うどん さとう 油 タルト	黒米 じゃがいも パター 油 ルー
みどり	人参 長ねぎ 玉ねぎ だけのこ 白菜 チンゲン菜 きくらげ	人参 玉ねぎ キャベツ コーン	人参 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ 白菜 きゅうり もやし えのき しめじ れんこん メンマ きくらげ	人参 長ねぎ ほうれん草 ししいだけ	人参 玉ねぎ りんご ブルーベリー パイナップル みかん
献立	21 うみ ひ 海の白 	22 コッペパン 牛乳 コンソメスープ てりやきハンバーグ フレンチサラダ	23 ごはん 牛乳 ワンタンスープ すぶた	24 牛乳 しおやさいラーメン あげぎょうざ	25 ごはん 牛乳 だいこんのみそしる さばのみそに いりどり
前エネルギー		720kcal 940kcal	610kcal 790kcal	730kcal 950kcal	660kcal 860kcal
あか		とり肉 ぶた肉 牛乳	ふた肉 肉だんご 牛乳	ふた肉 かまぼこ 牛乳	とり肉 さば 生あげ わかめ みそ 牛乳
き		パン パター ルー ドレッシング	ごはん さとう 油	ちゅうかめん 油	ごはん こんにゃく さとう ごま油
みどり		人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	人参 長ねぎ 玉ねぎ だけのこ ビーマン えのき ししいだけ きくらげ	人参 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 もやし メンマ	人参 大根 ごぼう いんげん ししいだけ

※ 献立は物資の都合により変更になる場合があります。

たな ばた ぎょう じ しょく

★七夕の行事食—そうめん—

まいとし がつなのか せつく ひと たなばた ちゅうごく つた おりひめ
毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫
と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機
織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習が
あります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすい
そうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムな
どと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

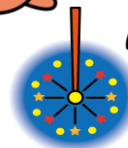


こんげつ 今月の 平均栄養価	しょうがっこう 小学校(中学年)	ちゅうがっこう 中学校
エネルギー	630kcal	820kcal
たんぱく質	26.0g	33.8g
脂質	21.1g	27.4g

こだいちゅうごく たなばた むびようそくさい ねが さくべい か し そな
古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、
食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにね
じったもので、そうめんの原型とされています。



さくべい
索餅



7月給食だよ



暑い時期は食中毒に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくとお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント	手をきれいに洗う	肉以外の食材はよく洗う	おかずは中心部までしっかり加熱する	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る	仕切りやカップを利用する	ごはん、おかずは冷ましてから詰める	なるべくすき間なく詰める
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる		持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する	

6月の給食に福島町のうにを提供しました

6月13日に、福島吉岡漁業協同組合さんから「うに」を無償で提供していただき、「福島うに丼汁」として給食に登場しました。普段の給食には登場しないうにに、子どもたちは「うには初めて食べた!」「おしるがおいしい!」と喜びの声があがっていました。

福島吉岡漁業協同組合のみなさま、ありがとうございました。



福島吉岡漁業協同組合のみなさま、ありがとうございました。