

実施日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 金	夏野菜のカレー 飲用牛乳 コーンサラダ	豚もも肉 飲用牛乳 (200ml)	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) ジャがいも バター 薄力粉 米サラダ油 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす スズキーニ キャベツ きゅうり コーン缶 こまつな	781	11.1	29.8	3.3
4 月	こんぶご飯 飲用牛乳 きすの天ぷら抹茶塩 ごま和え さわ煮椀	豚むね肉 油揚げ こんぶ 飲用牛乳 (200ml) きす 削り節 鶏もも肉	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 米サラダ油 上白糖 薄力粉 ごま 三温糖 すりごま 練りごま ごま油 ジャがいも	干しいたけ ごぼう にんじん 緑豆もやし こまつな だいこん たけのこ えのきたけ	749	16.1	26.9	3.5
5 火	キムチ丼 飲用牛乳 和風ワントンスープ 黒蜜パバロア	豚肩肉 豚もも肉 飲用牛乳 (200ml) 削り節 豆乳 クリーム アガー	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 ウェーブワントン 上白糖 黒砂糖	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん 緑豆もやし たけのこ キムチ 白菜 根深ねぎ にら ほうれんそう	767	15.7	22.8	3.4
6 水	ごまだれ冷やし中華 飲用牛乳 しゅうまい くだもの (冷凍みかん)	ハム 飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉 黄だいず	冷凍ラーメン ごま油 三温糖 ごま 練りごま しゅうまいの皮 でん粉	緑豆もやし きゅうり にんじん にんにく 根深ねぎ しょうが 干しいたけ たまねぎ グリンピース 冷凍みかん	767	19.0	26.8	3.7
7 木	五目穴子寿司 飲用牛乳 もやしのごまだれサラダ 七夕そうめん	油揚げ 凍り豆腐 鶏卵 アナゴ蒲焼 刻みのり 飲用牛乳 (200ml) 白みそ 削り節 鶏もも肉	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 三温糖 米サラダ油 ごま 上白糖 ごま油 そうめん 星麩	干しいたけ にんじん ごぼう かんぴょう さやいんげん 緑豆もやし こまつな 根深ねぎ モロヘイヤ オクラ	749	16.1	29.0	3.8
8 金	わかめご飯 飲用牛乳 いかのねぎみそ焼き 五目きんぴら とうがんの豚汁	わかめご飯の素 飲用牛乳 (200ml) いか 白みそ さつま揚げ 豚もも肉 木綿豆腐 赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) ごま ごま油 米サラダ油 ジャがいも つきこんにやく 三温糖 こんにやく	しょうが にんにく 根深ねぎ にんじん さやいんげん ごぼう だいこん とうがん 葉ねぎ	750	18.6	22.2	4.3
11 月	麦ごはん 飲用牛乳 カレーコロッケ 茹でキャベツ きのこ汁 (卵入り)	飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉 削り節 鶏むね肉 木綿豆腐 鶏卵	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) ジャがいも パン粉 薄力粉 米サラダ油 でん粉	たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ えのきたけ しいたけ 根深ねぎ	783	14.7	29.1	2.3
12 火	ナンピザ 飲用牛乳 オニオンドレサラダ かぼちゃのポタージュ	ベーコン ソーセージ ピザチーズ 飲用牛乳 (200ml) 調理用牛乳 クリーム	ナン 米サラダ油 上白糖 バター 薄力粉	たまねぎ にんにく マッシュルーム水煮 青ピーマン トマトピューレー キャベツ コーン缶 こまつな 赤ピーマン にんじん かぼちゃペースト パセリ	801	14.3	46.7	4.2
13 水	麦ごはん 飲用牛乳 焼き鯖のねぎかつおだれ 大豆と茎わかめのサラダ 夏野菜の冷やし汁	飲用牛乳 (200ml) さば 白みそ 削り節 黄だいず くきわかめ ハム	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 三温糖 でん粉 米サラダ油 ごま油 上白糖 すりごま	しょうが 根深ねぎ にんじん きゅうり キャベツ みょうが オクラ 葉ねぎ なす こまつな	783	17.9	32.3	3.0
14 木	チキンライス 飲用牛乳 蒸しとうもろこし ABCスープ	鶏もも肉 飲用牛乳 (200ml) ベーコン	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) バター 米サラダ油 ジャがいも ABCマカロニ	トマトジュース にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム水煮 パセリ グリンピース とうもろこし キャベツ	773	13.6	24.9	3.5
15 金	えだ豆ごはん 飲用牛乳 チキンカツおろしソース 梅おほかね和え ジャが芋わかめの味噌汁	塩昆布 飲用牛乳 (200ml) 鶏もも肉 おほかね カットわかめ 白みそ 赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) ごま 薄力粉 パン粉 米サラダ油 三温糖 ジャがいも	えだまめ だいこん 緑豆もやし こまつな にんじん ねり梅 根深ねぎ	768	16.1	27.1	3.6
19 火	麦ごはん 飲用牛乳 しそ入りつくね コーンポテト なめこの味噌汁	飲用牛乳 (200ml) 鶏ひき肉 芽ひじき 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) ごま 上白糖 でん粉 オリーブ油 ジャがいも	にんじん ごぼう たまねぎ しそ コーン缶 パセリ なめこ 根深ねぎ こまつな	755	15.7	24.1	2.9
20 水	シチリア風ミートソース 飲用牛乳 ツナドレサラダ ミルクゼリーピーチソース	豚ひき肉 ピザチーズ 飲用牛乳 (200ml) ツナ缶 調理用牛乳 アガー クリーム	スパゲティ半分 オリーブ油 米サラダ油 ごま油 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 マッシュルーム水煮 トマトピューレ グリンピース なす キャベツ 緑豆もやし コーン缶 こまつな もも缶 レモン果汁	836	15.4	30.4	3.2

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数13回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	774	15.7	28.7	3.4	357	115	3.0	256	0.34	0.40	17	8.7

## 身近な食中毒にご注意ください



食中毒は一年を通して発生しますが、気温が高くなると、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすくなります。手作りの弁当をはじめ、購入した総菜や肉・魚などの生ものを持ち歩くときには、保冷材や保冷バッグを使うなど、温度が上がらないように気を付ける必要があります。食中毒予防のポイントを確認しましょう。

### 食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」

<p><b>「付けない」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>こまめに手を洗う</li> <li>手に傷があるときは、使い捨て手袋をして調理する</li> <li>器具の洗浄・消毒を徹底する</li> </ul>	<p><b>「増やさない」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>食品は適切な温度で保管する</li> <li>調理後は早めに食べる</li> </ul>	<p><b>「やっつける」</b></p> <p>中心部75℃ 1分以上 (ノロウイルスは85℃ 90秒以上)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>しっかり加熱する</li> </ul>
---	---	--

**魚介類の食中毒**

サバやイカなどの魚介類に寄生する「アニサキス」の食中毒が近年増えています。アニサキスの幼虫は数cmほどの白い糸のような形で、刺し身などに付着したものを食べると食中毒を起こします。家庭で魚をさばく場合は、新鮮な魚を選び、内臓は速やかに取り除くこと、幼虫がいないか目で見て確認し、取り除く必要があります。冷凍(-20℃で24時間以上)加熱(70℃以上または60℃なら1分以上)すれば死滅します。