

6月分学校給食予定献立表(B)

大分市学校給食東部共同調理場

日 (曜)	主 食	牛乳	献 立 名	主にエネルギーになる 食品	おもに体を作る食品	おもに体の調子を 整える食品	1人あたり kcal	たんぱく質 g
3 (月)	ごはん		ハヤシライス 切干大根とハムのソテー	ごはん サラダゆ	牛乳 ぶたにく なまクリーム ロースハム	たまねぎ にんじん しめじ トマト トマトドレッシング にんにく きりぼしだいこん ごまつな	702	27.0
4 (火)	小さい ミルク パン		しゅうまい ちゃんぽん	ミルクパン ナンパンめん サラダゆ ごまあぶら パンこ ごむぎこ かたくりこ	牛乳 かまぼこ ぶたにく	もやし キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ コーン しょうが	724	31.2
5 (水)	※市総体のため、給食はありません。							
6 (木)	※市総体のため、給食はありません。							
7 (金)	ごはん		赤魚のレモン南蛮漬け 五目きんぴら 	ごはん サラダゆ さとう	牛乳 ぎゅうにく さつまあげ あかうお	ごぼう にんじん とうがらし さやいんげん こんにゃく たまねぎ パセリ レモン	817	37.8
10 (月)	ごはん		さばのしょうが煮 鶏ごぼう汁 	ごはん	牛乳 とりにく あつあげ さば	ごぼう にんじん ほししいたけ しょうが こんにゃく ねぎ	702	29.4
11 (火)	小さい パン		五目卵焼き とんこつフォー レーズンクリーム	パン ビーガン サラダゆ ごまあぶら さとう レーズンクリーム	牛乳 ぶたにく かまぼこ たまご とうにゅう ちりめん	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん もやし コーン ねぎ たけのこ ししいたけ にら	749	31.4
12 (水)	ごはん		ふわふわ丼の具 きゅうりのスタミナ和え	ごはん ふ さとう かたくりこ サラダゆ ごまあぶら	牛乳 ぶたにく たまご だいず	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ きゅうり キャベツ にんにく	737	34.3
13 (木)	米粉パン		インド煮 黒砂糖豆 	こめごパン じゃがいも さとう サラダゆ くらざとう	牛乳 ぶたにく あつあげ さつまあげ だいず きなこ	にんじん たまねぎ さやいんげん たけのこ	746	49.9
14 (金)	ごはん		おおいた産給の日 愛媛・大分交流給食 鶏肉の甘夏ジャム煮 クロメ入り豚汁	ごはん サラダゆ じゃがいも かたくりこ あまなつづみ こむぎこ	牛乳 ぶたにく あつあげ くらめ とりにく むぎみそ こめみそ	にんじん たまねぎ キャベツ こんにゃく ねぎ しょうが	799	36.9
17 (月)	ごはん		かみかみカレー  梅風味コールスローサラダ	ごはん サラダゆ じゃがいも バター (卵なし)	牛乳 ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ごぼう りんごビュレ キャベツ コーン ほしうめ	738	21.9
18 (火)	パン		白身魚の香草マヨ焼き コーン中華スープ	パン サラダゆ ごまあぶら かたくりこ ごま バター (卵なし) パンこ	牛乳 ベーコン とうふ たまご ほき	にんじん ほししいたけ たまねぎ クリームコーン コーン たけのこ パセリ にんにく	727	34.2
19 (水)	ごはん		大分県のもろ かみなり汁	ごはん サラダゆ ごまあぶら さとう	牛乳 とうふ とりにく あぶらあげ ぶたにく	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ おおほ ほししいたけ しょうが しめじ	711	35.5
20 (木)	黒砂糖 パン		アスパラとじゃがいもの クリーム煮 あじさいフルーツジュレ	くろざとうパン じゃがいも バター ゼリー アセロラジュレ	牛乳 とりにく ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ アスパラ もち りんご バイリン ナタデココ ブルーベリー	865	32.9
21 (金)	ごはん		酢豚  もずくスープ	ごはん ごま かたくりこ サラダゆ さとう	牛乳 とりにく もずく たまご ぶたにく	ほししいたけ たまねぎ えのきたけ しょうが ピーマン にんじん りんごビュレ	767	32.6
24 (月)	ごはん		にら入り肉じゃが ちりめん入り納豆みそ 	ごはん じゃがいも サラダゆ さとう	牛乳 ぎゅうにく さつまあげ なっとう ぶたにく ちりめんじゃこ むぎみそ	こんにゃく にんじん たまねぎ にら しょうが ねぎ	748	31.7
25 (火)	パン		ハンバーグのトマトソースかけ コンソメスープ さくらんぼゼリー	パン じゃがいも かたくりこ さとう サラダゆ パンこ さくらんぼゼリー	牛乳 ベーコン ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん パセリ コーン トマト	804	32.2
26 (水)	ごはん		厚揚げとちくわのピリ辛みそ煮 うま塩ひじき	ごはん サラダゆ さとう	牛乳 あつあげ ぶたにく ちくわ みそ ひじき とりにく だいず むぎみそ	しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん ほししいたけ とうがらし	708	31.5
27 (木)	小さい パン		焼きそば風スパゲティ チーズ入り野菜サラダ	パン スパゲティ サラダゆ オリーブゆ さとう	牛乳 ぶたにく ベーコン かつおぶし ロースハム チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン きゅうり	773	32.5
28 (金)	ごはん		いわしのかば焼きダレ あおさのみそ汁	ごはん じゃがいも サラダゆ さとう ごま	牛乳 あつあげ あおさ みそ いわし むぎみそ こめみそ	にんじん えのきたけ たまねぎ しょうが	702	29.2

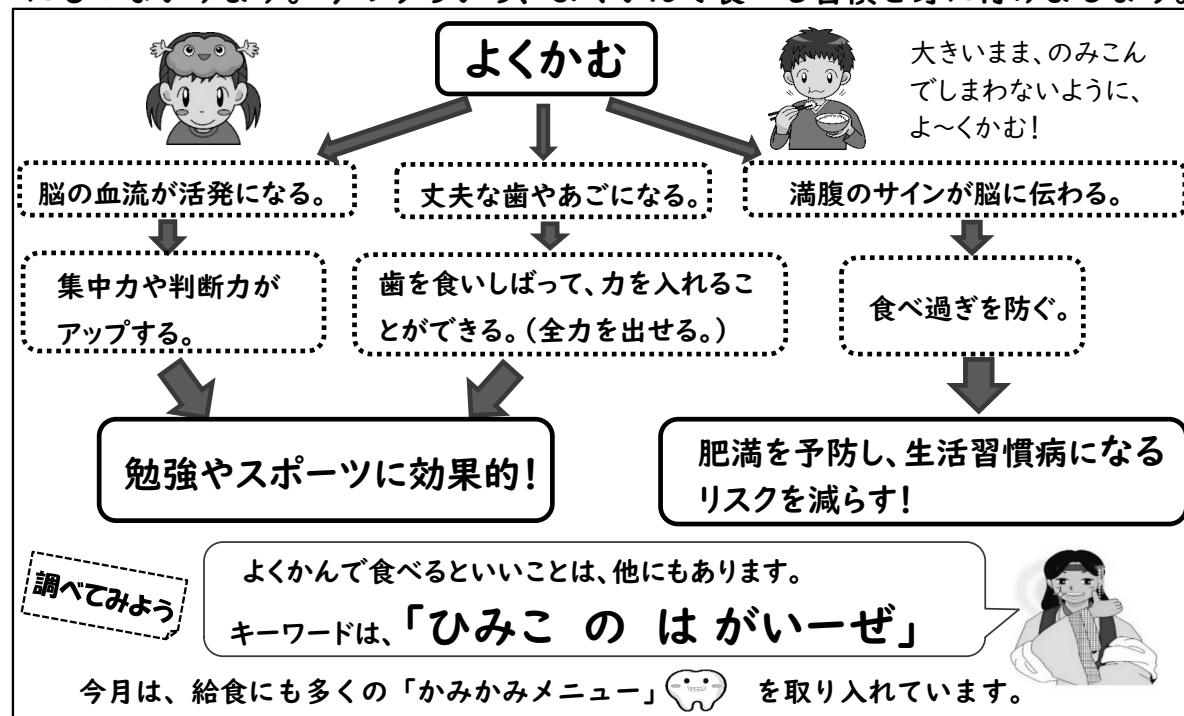
都合により献立内容を変更する場合があります。  ←カミカミ印 かみごたえのあるカミカミ食材をつかっています。

《給食材料表について》

予定献立表には主な使用食材を食べ物の働きにより、3つに分けて記載しています。調味料や使用量の少ないものは載せていません。
献立ごとの使用材料・分量・アレルギー物質(義務表示8品目と推奨表示20品目等)について記載した給食材料表を学校に配布しています。
アレルギー等で詳しい資料をご希望の方は、学校までお問い合わせください。

よくかんで食べよう！ ～毎年6月は食育月間～

よくかんで食べると、誤えん防止につながります。また、健康な体を作ることにもつながります。今のうちから、よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。



衛生に気を付けよう！

給食では、週に2回パンが出ます。パンは、手指を使って食べます。食事の前には、しっかり手を洗いましょう。特に給食当番さんは、みんなが食べる給食を扱うので、必ず手洗いをし、清潔な手指で食器や配食を行うようにしましょう。

洗い残しやすい4つのポイント

＜調理場での衛生管理の紹介＞

学校給食従事者は、毎日健康状態を個別に記録・保存します。

- ・腹痛はないか？
- ・手指に傷はないか？等
- 場合によって調理作業をしない

出勤したら、すぐに健康状態のチェックリストに記入。(着替える前)

石けん 泡立てて 調理室に食中毒菌もちこまない！

学校では、給食当番さんの体調チェックが大切です。(学校給食法：学校給食衛生管理基準より)

おおいた産給(サンキュー)の日/愛媛・大分交流給食

今日は、愛媛県の人気学校給食レシピを参考に佐賀県産の甘夏ジャムを使った「鶏肉の甘夏ジャム煮」です。(A献立19日、B献立14日)

○今月使用する地場産物

きゅうり・干しいたけ・大葉・牛肉・甘夏ジャム・クロメ・ひじきなど



令和5年度学校給食レシピコンクール作品

「大分県のもろろ」は、碩田学園の現9年生が優秀賞に選ばれた料理を参考にしています。「大分県が誇る具材を使っているので、大分県ならではのそばろになりました。」(A献立28日、B献立19日)※調理場では、大分県産干しいたけ、大分市産大葉を使用。