

\*すべての献立に、ミルクがつかます。

\*栄養価は左からエネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)の順に記載しています。

\*献立は、やむを得ない事情により変更することがあります。

Table with 12 columns for days (1日(金) to 15日(金)) and rows for menu items and ingredients. Includes a '献立名' column and a '材料名および使用量(g)' column. Includes a small character illustration in the 4th column.

Table with 10 columns for days (18日(月) to 29日(金)) and rows for menu items and ingredients. Includes a '献立名' column and a '材料名および使用量(g)' column. Includes a small character illustration in the 5th column.

食事後は  
歯をみがきましょう!  
Illustration of a smiling tooth with a toothbrush.

### 食中毒を防ぐために、給食室での工夫を紹介します

食中毒は、細菌やウイルスが食品に付いて、体の中に入ることによっておこります。この季節に多くなる食中毒を防ぐため、給食室ではいろいろな工夫をして衛生的に調理を行っています。

#### 食中毒予防の三原則① 菌をつけない

##### 手洗いをしっかりと

作業前はもちろん、作業中もこまめに手洗いをします。



##### エプロンや道具を分ける

野菜を洗う時と、調理をする時、できあがったものを扱う時はそれぞれ専用のエプロンやくつを使用して、細菌が付かないようにしています。

また、肉や魚用、野菜用、配食用など、使う道具も分けています。

##### 材料はていねいに洗う

野菜は水をかえて3回以上洗い、汚れや細菌を取り除きます。



#### 食中毒予防の三原則② 菌を増やさない

##### 材料を使う時期を決める

気温が高い時期は、細菌が増えやすいので、もやしや卵など、いたみやすい食品は使いません。

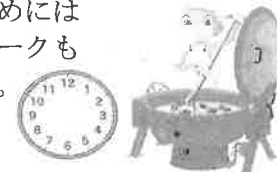


##### 作業の場所や動きを決める

給食室内で生ものを扱う作業の場所や、食品の通る場所を決めて、衛生的に調理できるようにしています。

##### 時間の管理が決め手!

できあがり時間から逆算して、作業を始める時間や担当を決めて、調理をします。予定通りに仕上げるためにはチームワークも大切です。



#### 食中毒予防の三原則③ 菌をやっつける

##### しっかり加熱

全てのおかずを加熱して仕上げます。サラダや酢の物も加熱するので、おいしく仕上がるように味付けや材料を工夫しています。

##### 中心の温度を確認して仕上げる

中心までしっかり加熱できているか、必ず温度計で3か所温度を確かめて仕上げています。



##### できあがったものは特に清潔に扱う

できあがりのおかずを扱う時は、専用のエプロンをして、もう一度手を洗い、手袋をして清潔に扱います。



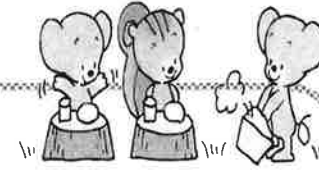
食中毒を予防するためには十分な加熱が効果的です。ご家庭でもこの時期、しっかり加熱して、できるだけ早く食べるようにしましょう。特にお弁当は、しっかり加熱し、十分に冷ましてから入れましょう。

### 箕面産の野菜

### 【6月平均栄養価】

1ヶ月平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			
						A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
	807	29.3	19.8	345	2.6	306	0.46	0.55	32

### 調理法



#### ★いりうの花 (26日の献立)

- ①にんじんはせん切り、干しいたけはうす切り、葉ねぎは小口切りにする。糸こんにゃくは食べやすく切ってゆでておく。
- ②鶏ひき肉と①のにんじん、干しいたけ、糸こんにゃくを油でいためる。
- ③おからを加えてよくいためる。
- ④だし汁としょうゆ、砂糖を加えて煮る。
- ⑤味がしみこんだら、最後に葉ねぎを加える。

\*給食ではおからの代わりに凍り豆腐の粉を使用しています。

### 箕面の畑だより

5月上旬、栗生間谷東地区の白井さんの畑を訪れると、たまねぎ、はくさい、レタス、トマト、じゃがいも、にんじんなどたくさんの作物が植えられていました。

#### レタス

畑には、まさに収穫間近のロメインレタスが育っていました。ロメインレタスは、縦に長くのびて、鮮やかな緑色をしたレタスです。白くて薄い布をかけて育てているのは、

- ①土を乾かさないようにするため
- ②虫がつかないようにするため
- ③強い光からレタスを守るため

です。このロメインレタスは、5月の学校給食に出荷され、おいしくいただきました。



#### トマト

トマトはまっすぐ大きく育つように支柱をつくりまします。まだ小さいトマトの苗には小さなつぼみがついています。この後花が咲き、実がついていくのですが、つるのびて次の段(分かれ目)にまた花が咲き、実をつけます。

一つの段には3~4個の実がつきます。うまく育てば7つの段ができるので、合計20個以上のトマトが収穫できます。たくさん実がなるように大切に育てていきます。



ここが「段」です。3~4個の実が付きます。

箕面産野菜たっぷりの給食を味わおう!

### 箕面市学校給食 市民試食会

6月23日(土)11:00~13:00  
第六中学校

- 【対象】市内在住・在学・在勤者
- 【定員】80人(申込順)
- 【持ち物】上履き(スリッパなど)
- 【費用】270円(試食代)
- 【申込み】6月1日(金)~6月18日(月)  
電話・FAX・メールにて申し込み  
①参加者名(グループの場合は代表者名)  
②試食人数  
③連絡先

【申込み・問い合わせ】  
子ども未来創造局  
学校給食室

TEL 072-724-6159  
FAX 072-722-2466

eatcooking-entry@maple.city.minoh.lg.jp

