

*すべての献立に、ミルクがつきます。

*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。

日・曜日	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)
献立名	米飯 マーボなす わかめスープ 塩昆布	米飯 たこのから揚げ すまし汁 ひじきの梅つくだ煮	切り干しピラフ ゆずドレッシングサラダ にんじんの豆乳ポタージュ	米飯 豚肉の角煮 みそ汁 しば漬	米飯 キャベツのソテー ミートボールシチュー 角チーズ	米飯 さつま揚げ かぼちゃのみそ汁 梅干し	菜めし さばの塩焼き 五目汁	米飯 焼きコロッケ トマトスープ さかなぶりかけ	混ぜ込みチャーハン フルーツカクテル 中華スープ	米飯 ツナと大豆のドライカレー ポテトクリームスープ 福神漬	米飯 油淋鶏 レタススープ さかなつくだ煮
材料名および使用量(g)	米 80 黄 水 112 なす 40 緑 油 3 黄 豚肉 35 赤 たまねぎ 25 緑 しょうが 0.3 緑 にんにく 0.2 緑 にら 5 緑 でんぶん 2 黄 信州みそ 2 赤 赤みそ 2 赤 ごま油 1 黄 砂糖 1 黄 しょうゆ 0.5 黄 水 20 トウバンジャン 0.1 牛肉 5 赤 生わかめ 2 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 だいのこ(水煮) 5 緑 だいこん 20 緑 チンゲンサイ 10 緑 ガラスープ 4 緑 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02 しょうゆ 1 塩昆布 2 赤	米 80 黄 水 112 たこ 50 赤 酒 1 赤 塩 0.2 黄 でんぶん 8 黄 油 5 黄 うおそうめん 10 赤 たまねぎ 25 緑 はくさい 20 緑 にんじん 10 緑 だいこん 10 緑 こまつな 10 緑 だし昆布 0.5 緑 けずり節 1 緑 水 100 しょうゆ 0.6 塩 1 ひじき 1 赤 白ごま 1 黄 ゆかりふりかけ 0.3 緑 梅肉 0.5 緑 砂糖 1 黄 水 5 歯のイラスト	米 72 黄 水 138 緑 ベーコン 2.5 赤 たまねぎ 10 黄 塩 1 黄 こしょう 0.01 黄 ホー乱ゴーン 20 緑 キャベツ 30 緑 きゅうり 10 緑 酢 2 黄 油 2 黄 ゆずマーレード 2 黄 しょうゆ 1 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 鶏肉 15 赤 にんじん 30 緑 たまねぎ 30 緑 じゃがいも 25 黄 しめじ 10 緑 こまつな 10 緑 豆乳 20 赤 フイヨン(缶) 4 赤 水 80 塩 0.7 こしょう 0.02 でんぶん 1 黄	米 80 黄 水 112 豚肉 60 赤 細切り昆布 1 赤 にんじん 5 緑 しょうが 1 緑 水 10 黄 砂糖 2 黄 しょうゆ 3 黄 生揚げ 20 赤 生わかめ 2 赤 にんじん 10 緑 じゃがいも 10 緑 ごぼう 10 緑 つきこんにやく 10 緑 キャベツ 15 緑 たまねぎ 5 緑 信州みそ 4 赤 赤みそ 5 赤 煮干し 3 赤 水 100 しば漬 10 緑	米 88 黄 水 123.2 焼き竹輪 8 赤 キャベツ 25 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 15 緑 れんこん 0.1 黄 でんぶん 0.01 黄 しょうが 1 黄 肉だんご 35 赤 たまねぎ 45 緑 にんじん 15 緑 じゃがいも 35 黄 しめじ 10 緑 ほうれんそう 10 緑 セロリ 1 緑 トマトピューレ 8 緑 米粉ハヤシルウ 3 緑 トマトケチャップ 8 緑 ウスターソース 1 緑 フイヨン(缶) 4 赤 塩 0.5 こしょう 0.02 上新粉 1 黄 油 1 黄 水 60 角チーズ 1 赤	米 80 黄 水 112 白身魚すり身 40 赤 ひじき 0.5 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 13 緑 れんこん 5 黄 でんぶん 2 黄 しょうが 0.3 緑 塩 0.1 黄 ごぼう 0.2 黄 にんじん 10 黄 こまつな 6 黄 だし昆布 0.5 黄 けずり節 1 黄 水 100 塩 0.6 しょうゆ 1 梅干し 1 緑	米 80 黄 水 126 2 広島菜めし 1 赤 塩さば 1 赤 鶏肉 20 赤 たまねぎ 25 緑 はくさい 20 緑 ごぼう 5 緑 にんじん 10 緑 こまつな 10 緑 だし昆布 0.5 黄 けずり節 1 黄 水 100 塩 0.6 しょうゆ 1	米 80 黄 水 112 じゃがいも 50 黄 牛肉 10 赤 ひじき 1 赤 たまねぎ 15 緑 トマト 0.3 黄 油 1 黄 塩 0.4 こしょう 0.01 黄 でんぶん 1 黄 米パン粉 5 黄 油 2 黄 ウインナーソーセージ 15 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 キャベツ 20 緑 トマト 10 緑 トマトケチャップ 5 緑 さやいんげん 5 緑 フイヨン(缶) 6 緑 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02 さかなぶりかけ 1 黄	米 80 黄 水 112 赤 焼き豚 8 赤 ちりめんじゃこ 4 赤 たまねぎ 13 赤 つばき 4 赤 葉ねぎ 2 赤 トマト 2 赤 塩 0.5 こしょう 0.01 しょうゆ 0.5 パイナップル(缶) 25 緑 りんご(缶) 25 緑 鶏肉 15 赤 だいのこ(水煮) 5 赤 たまねぎ 25 緑 キャベツ 15 緑 にんじん 10 緑 こまつな 10 緑 ガラスープ 4 緑 水 100 しょうゆ 1 塩 0.6 こしょう 0.02 福神漬 10 緑	米 88 黄 水 123.2 まぐろ油漬 35 赤 だいず 20 赤 にんじん 10 赤 たまねぎ 25 緑 酒 8 緑 ピーマン(青) 5 緑 しょうが 0.5 緑 にんにく 0.3 緑 カレー粉 0.4 緑 トマトケチャップ 2 緑 ウスターソース 0.5 緑 塩 0.3 砂糖 0.2 黄 油 1 黄 フイヨン(缶) 3 黄 鶏肉 15 赤 レタス 20 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 とうがん 10 緑 にら 5 緑 ガラスープ 4 緑 水 100 しょうゆ 1 塩 0.6 こしょう 0.02 おさかなぞろろつくだ煮 1 赤	米 80 黄 水 112 鶏肉 40 赤 塩 0.2 緑 しょうが 0.2 緑 にんにく 0.2 緑 酒 2 黄 でんぶん 8 黄 じゃがいも 20 黄 油 6 黄 しょうゆ 3 黄 水 2 黄 砂糖 2 黄 白ごま 1 黄 根深ねぎ 3 緑 豚肉 15 赤 レタス 20 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 とうがん 10 緑 にら 5 緑 ガラスープ 4 緑 水 100 しょうゆ 1 塩 0.6 こしょう 0.02 おさかなぞろろつくだ煮 1 赤
栄養価	低学年 508 20.3 16.4 中学年 597 22.7 17.5 高学年 650 24.4 18.5	低学年 491 19.9 13.9 中学年 578 22.2 14.7 高学年 629 23.8 15.4	低学年 498 16.4 15.9 中学年 581 18.2 16.9 高学年 632 19.5 17.9	低学年 524 25.5 16.5 中学年 615 28.3 17.6 高学年 670 30.6 18.6	低学年 597 21.3 18.4 中学年 697 23.6 19.4 高学年 757 25.2 20.3	低学年 508 18.9 14.6 中学年 596 21.1 15.5 高学年 649 22.6 16.2	低学年 565 27.3 21.5 中学年 644 29.0 22.0 高学年 688 30.0 22.5	低学年 539 17.5 17.5 中学年 630 19.4 18.6 高学年 686 20.7 19.7	低学年 481 17.1 13.0 中学年 567 19.1 13.7 高学年 617 20.4 14.3	低学年 596 23.8 18.9 中学年 700 26.6 20.3 高学年 764 28.7 21.5	低学年 597 22.8 21.6 中学年 693 25.2 23.2 高学年 754 27.0 24.7

日・曜日	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)
献立名	米飯 あなご丼 豆腐のみそ汁	米飯 鶏肉のマーメレード焼き ポトフ 塩昆布	米飯 さわらのカレー焼き とうがんスープ 昆布ふりかけ	※沖縄県憲法の日(6/23) しじみ汁 ゴーヤちゃんぶるー もずく汁	米飯 焼きそば きのこスープ じゃこのつくだ煮	米飯 枝豆の塩ゆで 夏野菜カレー 福神漬 角チーズ	鮭ごはん いりうの花 だんご汁
材料名および使用量(g)	米 88 黄 水 123.2 あなご蒲焼 30 赤 ごぼう 10 緑 たまねぎ 30 緑 糸こんにやく 10 黄 油 1 黄 みつば 3 緑 砂糖 1 黄 しょうゆ 2 黄 みりん 1 黄 でんぶん 0.5 黄 水 10 豆腐(冷) 25 赤 はくさい 15 緑 にんじん 10 緑 だいこん 20 緑 えのきたけ 10 緑 葉ねぎ 5 緑 煮干し 4 緑 水 100 信州みそ 4 赤 赤みそ 5 赤	米 80 黄 水 112 鶏肉 60 赤 しょうゆ 3 赤 ゆずマーメレード 10 黄 たまねぎ 25 緑 さやいんげん 5 黄 油 1 黄 ウインナーソーセージ 10 赤 じゃがいも 30 黄 だいこん 20 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 しめじ 5 緑 こまつな 10 緑 フイヨン(缶) 4 緑 水 80 塩 0.6 こしょう 0.02 塩昆布 2 赤	米 80 黄 水 112 さわら 1 赤 塩 0.2 カレー粉 0.2 米パン粉 4 黄 油 0.2 黄 鶏肉 15 赤 とうがん 30 赤 たまねぎ 25 赤 にんじん 10 緑 こまつな 10 緑 ガラスープ 4 赤 水 100 酒 1 赤 しょうゆ 1 赤 塩 0.6 こしょう 0.02 でんぶん 1 黄 こんぶふりかけ 1 黄	米 72 黄 水 126 赤 豚肉 30 赤 きざみ昆布 1 赤 しょうゆ 1 赤 酒 1 赤 塩 0.8 黄 油 1 黄 まぐろ油漬 15 赤 生揚げ 15 赤 にがうり 8 赤 にんじん 5 赤 キャベツ 20 緑 糸こんにやく 15 赤 花かつお 0.5 赤 塩 0.3 こしょう 0.01 しょうゆ 1 黄 油 1 黄 鶏肉 20 赤 もずく 10 赤 たまねぎ 25 緑 だいこん 20 緑 にんじん 10 緑 葉ねぎ 5 緑 けずり節 1 黄 だし昆布 0.5 黄 水 100 塩 0.6 しょうゆ 1	米 80 黄 水 112 米粉ヌバゲテ 10 黄 豚肉 10 赤 キャベツ 20 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 8 緑 ピーマン(青) 1 黄 油 1 黄 ウスターソース 2 黄 トマトケチャップ 1 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 水 3 鶏肉 15 赤 たまねぎ 30 赤 エリンギ 5 赤 しめじ 5 赤 えのきたけ 10 赤 にんじん 10 赤 チンゲンサイ 10 赤 ガラスープ 4 赤 水 100 塩 0.6 こしょう 0.02 ちりめんじゃこ 6 赤 白ごま 1 赤 砂糖 1 赤 みりん 1 赤 しょうゆ 1 赤	米 88 黄 水 123.2 えだまめ 25 緑 塩 0.3 鶏肉 30 赤 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 50 緑 なす 10 緑 にんじん 10 緑 干しいたけ 0.3 緑 かぼちゃ 15 緑 ズッキーニ 10 緑 にんにく 0.3 緑 しょうが 0.3 緑 塩 0.6 黄 油 1 黄 カレー粉 0.7 黄 フイヨン(缶) 8 黄 トマトケチャップ 7 黄 ウスターソース 3 黄 しょうゆ 3 黄 りんごピューレ(缶) 6 黄 上新粉 4 黄 水 60 福神漬 10 緑 角チーズ 1 赤	米 80 黄 水 113 赤 さけ(フレーク) 10 赤 油 1 赤 塩 0.6 黄 鶏肉 20 赤 凍り豆腐(粉) 3 赤 糸こんにやく 10 赤 にんじん 10 緑 干しいたけ 0.3 緑 葉ねぎ 5 緑 だし汁 20 黄 油 1 黄 しょうゆ 2 黄 砂糖 1 黄 白玉団子 25 黄 豚肉 15 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 10 赤 だいこん 15 赤 こまつな 10 赤 けずり節 1 赤 だし昆布 1 赤 水 100 しょうゆ 1 赤 塩 0.6
栄養価	低学年 504 19.3 14.3 中学年 597 21.6 15.1 高学年 651 23.2 15.9	低学年 577 22.7 19.7 中学年 673 25.2 21.1 高学年 734 27.2 22.5	低学年 513 22.6 16.7 中学年 593 24.2 17.4 高学年 638 25.3 17.9	低学年 521 23.9 20.0 中学年 606 26.5 21.5 高学年 659 28.6 22.9	低学年 500 19.4 13.1 中学年 588 21.7 13.8 高学年 640 23.3 14.4	低学年 591 23.7 16.4 中学年 690 26.2 17.1 高学年 749 28.0 17.8	低学年 537 21.7 15.7 中学年 629 24.2 16.7 高学年 686 26.0 17.6

調理法 6月の献立より

★さつま揚げ(10日の献立)

- ① にんじん、たまねぎ、れんこんはみじん切り、しょうがはすりおろし、ひじきはよく洗って水戻ししておく。
- ② 白身魚のすり身に①の材料とでんぶん、塩、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ③ ②を一口大に丸めて、180度の油で色よく揚げる。

◎材料は、黄・赤・緑の3つのグループに分けています。黄はおもにエネルギーのもとになる食品(穀類、いも類、油脂類、種実類など)、赤はおもに体をつくるもとになる食品(肉類、魚介類、卵類、大豆製品、乳製品、海藻など)、緑はおもに体の調子を整えるもとになる食品(野菜、きのこ類、果物など)です。

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)
低学年(1・2年生)	536	21.3	16.9	307	1.6	222	0.32	0.46	21
中学年(3・4年生)	626	23.6	17.9	314	1.9	237	0.36	0.48	23
高学年(5・6年生)	681	25.3	18.8	321	2.1	252	0.39	0.50	25

箕面の畑だより



農業公社の畑は新稲、如意谷、外院、西宿、栗生間谷、止々呂美など箕面市内にたくさんあります。4月中じゅんから5月上じゅんの畑の様子を紹介します。

たまねぎ



たまねぎは、5月から6月にかけて収穫の時期をむかえます。新鮮でおいしいたまねぎをたくさん食べることができるよう、収穫時期が異なる品種を植えています。4月下じゅんに畑を訪れると、たまねぎの葉が空にむかってすくすくとのびていました。ゴールデンウィークから収穫が始まり、5月10日から毎日給食に出荷されています。

キャベツ

外院と如意谷の畑では、4月中じゅんにキャベツの苗(なえ)を植えました。



キャベツの苗(なえ)

5月上じゅんにはここまで葉が大きくなっていました。これから巻きだしてさらに生長し、収穫は7月頃になる予定です。楽しみです。



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22日(土) 11:30~13:00

第一中学校

【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3日(月)~6月17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

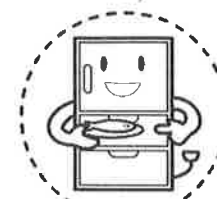
eatcooking-entry@maple.city.minoh.lg.jp



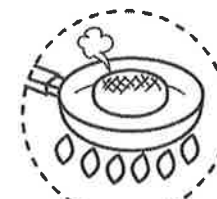
～食中毒予防の三原則～



つけない



ふやさない



やっつける

食中毒は1年中いつでも発生しますが、中でも気温が高く、細きんが増えやすい6月から9月ごろは注意が必要です。食中毒の原因となる細きんやウイルスがついた食べ物を食べることで、げりや腹痛、発熱、はき気などのしょう状が出ます。細きんの特ちょうと原因食品をしり、食中毒を予防しましょう。

＜食中毒を起こす主な細きんの特ちょう＞

種類	原因
サルモネラきん	十分に加熱されていない卵・肉・魚など。
黄色ブドウ球きん	ヒトの皮ふ、鼻や口の中にいる。傷の中にもいる場合があるので、傷やニキビをさわった手で食べ物をさわるときんがつきやすくなる。
カンピロバクター	十分に加熱されていない肉(特にとり肉)など。
腸管出血性大腸きん (O-157、O-111など)	十分に加熱されていない肉など。

◇給食室での衛生管理は…?

手洗いをしっかりと

爪ブラシを使って、こまめに手洗いをします。



材料はていねいに洗う

野菜は水をかえて3回以上洗い、よごれや細きんを取り除きます。

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あつかう時はそれぞれ専用のエプロンやくつを使用して、細きんがつ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。

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。

中心温度確認

中心までしっかり加熱できているか、必ず温度計で3か所の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あつかう

できあがったおかずをあつかう時は、専用のエプロンをしてもう一度手を洗い、手ぶくろをして清潔にあつかいます。



*すべての献立に、ミルクがつきます。

*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。

日・曜日	3日(月)			4日(火)			5日(水)			6日(木)			7日(金)			10日(月)			11日(火)			12日(水)			13日(木)			14日(金)			17日(月)		
献立名	米飯 マーボなす わかめスープ 塩昆布 ピーマンサラダ			米飯 たこのから揚げ すまし汁 ひじきの梅つくだ煮 れんこんのきんぴら			切り干しビラフ ゆずドレッシングサラダ にんじんの豆乳ポタージュ りんごゼリー			米飯 豚肉の角煮 みそ汁 しば漬 いためなます			米飯 キャベツのソテー ミートボールシチュー 角チーズ			米飯 さつま揚げ かぼちゃのみそ汁 梅干し なすのいためもの			菜めし さばの塩焼き 五目汁 煮浸し			米飯 焼きコロッケ トマトスープ さかなふりかけ ごま風味サラダ			混ぜ込みチャーハン フルーツカクテル 中華スープ 焼きビーフン			米飯 ツナと大豆のドライカレー ポテトクリームスープ 福神漬 ヨーグルト			米飯 油淋鶏 レタススープ さかなつくだ煮 ナムル		
材料名および 使用量 (g)	米	100	黄	米	100	黄	米	90	黄	米	100	黄	米	110	黄	米	100	黄	米	100	黄	米	100	黄	米	100	黄	米	110	黄	米	100	黄
	水	140		水	140		水	165.6		水	140		水	154		水	140		水	151.2		水	140		水	140		水	154		水	140	
	なす	48	緑	たこ	60	赤	切り干し大根	3	緑	豚肉	72	赤	焼き竹筈	9.6	赤	白身魚すり身	48	赤	塩さば	1切れ	赤	じゃがいも	60	黄	まぐろ油漬	42	赤	鶏肉	48	赤			
	油	3.6	黄	酒	1.2		ベーコン	7.2	赤	細切り昆布	1.2	赤	キャベツ	30	緑	ひじき	0.6	緑	油	1.2	黄	牛肉	12	赤	だいす	24	赤	塩	24	赤			
	豚肉	42	黄	塩	0.24		たまねぎ	1.2	黄	にんにく	6	緑	にんにく	12	緑	たまねぎ	6	緑	たまねぎ	1.2	黄	ひじき	1.2	赤	たまねぎ	4.8	赤	しょうが	0.24	緑			
	たまねぎ	30	緑	でんぶん	9.6		油	0.6		しょうが	1.2	緑	たまねぎ	18	緑	たまねぎ	15.6	緑	たまねぎ	18	緑	たまねぎ	1.2	赤	葉ねぎ	2.4	赤	にんにく	0.24	緑			
	しょうが	0.36	黄	油	6		塩	0.01		水	12	黄	れんこん	0.12	黄	でんぶん	6	黄	パセリ	0.36	黄	油	0.6	黄	油	2.4	黄	酒	0.24	黄			
	にんにく	0.24	黄				こしょう			砂糖	2.4	黄	でんぶん	2.4	黄	しょうゆ	2.4	黄	塩	1.2	黄	塩	0.01	黄	塩	0.6	黄	でんぶん	9.6	黄			
	にら	6	黄	「うおそうめん」	11	赤	しょうゆ	1.2		しょうゆ	3.6	黄	しょうが	0.01	黄	塩	0.12	黄	ごぼう	5.5	黄	ごぼう	0.48	黄	ごしょう	0.01	黄	しょうゆ	0.6	黄			
	でんぶん	1.2	黄	たまねぎ	27.5	緑	酒			生揚げ	22	赤	肉だんご	38.5	赤	塩	0.12	黄	にんにく	11	赤	ごぼう	0.01	黄	でんぶん	1.2	黄	しょうゆ	0.6	黄			
信州みそ	2.4	赤	はくさい	22	緑	キャベツ	36	緑	生わかめ	2.2	赤	たまねぎ	49.5	赤	砂糖	0.24	黄	ごまつな	11	赤	にんにく	11	赤	米パン粉	6	黄	カレー粉	0.48	赤	しょうゆ	7.2	黄	
赤みそ	2.4	赤	にんにく	11	緑	きゅうり	12	緑	にんにく	11	赤	じゃがいも	38.5	赤	油	7.2	黄	ほうろくそう	11	赤	ごまつな	11	赤	油	2.4	黄	ウスターソース	0.6	赤	しょうゆ	3.6	黄	
ごま油	1.2	黄	だいこん	11	緑	油	2.4	黄	ゆずマーマレード	2.4	黄	しめじ	11	赤	かぼちゃ	33	緑	水	110	赤	けずり節	1.1	赤	ウインナーソーセージ	16.5	赤	塩	0.36	赤	白ごま	1.2	黄	
砂糖	1.2	黄	こまつな	11	緑	しょうゆ	1.2	黄	しょうゆ	11	緑	ほうろくそう	11	赤	たまねぎ	27.5	緑	塩	0.66	赤	水	110	赤	たまねぎ	16.5	赤	砂糖	0.24	黄	根深ねぎ	3.6	黄	
しょうゆ	0.6	黄	だし昆布	0.55	黄	塩	0.24	黄	つきこんにやく	11	赤	セロリ	1.1	赤	キャベツ	22	赤	しょうゆ	1.1	赤	しょうゆ	0.66	赤	鶏肉	16.5	赤	油	1.2	黄				
水	24		けずり節	1.1	黄	こしょう	0.01		キャベツ	16.5	緑	トマトピューレ	9.6	緑	葉ねぎ	5.5	緑	塩	0.6	赤	花かつお	0.8	赤	「フイヨン」	6.6	赤	砂糖	0.24	黄	白ごま	1.2	黄	
トウバンジャン	0.12		塩	0.66	黄	しょうゆ	1.1		信州みそ	4.4	赤	米粉ハヤシルウ	3.6	赤	煮干し	4.4	赤	しょうゆ	1.1	赤				「ウインナーソーセージ」	16.5	赤	塩	0.24	黄	根深ねぎ	3.6	黄	
			しょうゆ	1.1					赤みそ	5.5	赤	トマトケチャップ	9.6	赤	水	110	赤	水	110	赤				「ウインナーソーセージ」	16.5	赤	砂糖	0.24	黄	白ごま	1.2	黄	
									煮干し	3.3	赤	ウスターソース	1.2	赤	赤みそ	5.5	赤	しょうゆ	1.1	赤				「ウインナーソーセージ」	16.5	赤	油	1.2	黄				
									110			「フイヨン」	4.8	赤	信州みそ	4.4	赤	水	110	赤				「ウインナーソーセージ」	16.5	赤	砂糖	0.24	黄	白ごま	1.2	黄	
												塩	0.6	赤				しょうゆ	1.1	赤				「ウインナーソーセージ」	16.5	赤	砂糖	0.24	黄	白ごま	1.2	黄	
												こしょう	0.02	黄	梅干し	12	緑	上新粉	1.2	黄				「ウインナーソーセージ」	16.5	赤	砂糖	0.24	黄	白ごま	1.2	黄	
												油	1.2	黄				油	1.2	黄				「ウインナーソーセージ」	16.5	赤	砂糖	0.24	黄	白ごま	1.2	黄	
												水	72	黄				水	110	赤				「ウインナーソーセージ」	16.5	赤	砂糖	0.24	黄	白ごま	1.2	黄	
																								「ウインナーソーセージ」	16.5	赤	砂糖	0.24	黄	白ごま	1.2	黄	
																								「ウインナーソーセージ」	16.5	赤	砂糖	0.24	黄	白ごま	1.2	黄	
																								「ウインナーソーセージ」	16.5	赤	砂糖	0.24	黄	白ごま	1.2	黄	
																								「ウインナーソーセージ」	16.5	赤	砂糖	0.24	黄	白ごま	1.2	黄	
																								「ウインナーソーセージ」	16.5	赤	砂糖	0.24	黄	白ごま	1.2	黄	
																								「ウインナーソーセージ」	16.5	赤	砂糖	0.24	黄	白ごま	1.2	黄	
																								「ウインナーソーセージ」	16.5	赤	砂糖	0.24	黄	白ごま	1.2	黄	
																								「ウインナーソーセージ」	16.5	赤	砂糖	0.24	黄	白ごま	1.2	黄	
																								「ウインナーソーセージ」	16.5	赤	砂糖	0.24	黄	白ごま	1.2	黄	
																								「ウインナーソーセージ」	16.5	赤	砂糖	0.24	黄	白ごま	1.2	黄	
																								「ウインナーソーセージ」	16.5	赤	砂糖	0.24	黄	白ごま	1.2	黄	
																								「ウインナーソーセージ」	16.5	赤	砂糖	0.24	黄	白ごま	1.2	黄	
																								「ウインナーソーセージ」	16.5	赤	砂糖	0.24	黄	白ごま	1.2	黄	
																								「ウインナーソーセージ」	16.5	赤	砂糖	0.24	黄	白ごま	1.2	黄	
																								「ウインナーソーセージ」	16.5	赤	砂糖	0.24	黄	白ごま	1.2	黄	
																								「ウインナーソーセージ」	16.5	赤	砂糖	0.24	黄	白ごま	1.2	黄	
																								「ウインナーソーセージ」	16.5	赤	砂糖	0.24	黄	白ごま	1.2	黄	
																								「ウインナーソーセージ」	16.5	赤	砂糖	0.24	黄	白ごま	1.2	黄	
																								「ウインナーソーセージ」	16.5	赤	砂糖	0.24	黄	白ごま	1.2	黄	
																								「ウインナーソーセージ」	16.5	赤	砂糖	0.24	黄	白ごま	1.2	黄	
																								「ウインナーソーセージ」	16.5	赤	砂糖	0.24	黄	白ごま	1.2	黄	
																								「ウインナーソーセージ」	16.5	赤	砂糖	0.24	黄	白ごま	1.2	黄	
																								「ウインナーソーセージ」	16.5	赤	砂糖	0.24	黄	白ごま	1.2	黄	
																								「ウインナーソーセージ」	16.5	赤	砂糖	0.24	黄	白ごま	1.2	黄	
																								「ウインナーソーセージ」	16.5	赤	砂糖	0.24	黄	白ごま	1.2	黄	
																								「ウインナーソーセージ」	16.5	赤	砂糖	0.24	黄	白ごま	1.2	黄	

日・曜日	18日(火)			19日(水)			20日(木)			21日(金)			24日(月)			25日(火)			26日(水)		
献立名	米飯 あなご丼 豆腐のみそ汁 ベーコンとじゃがいもの煮物			米飯 鶏肉のマーマレード焼き ポトフ 塩昆布 ケチャップいため			米飯 さわらのカレー焼き とうがんスープ 昆布ふりかけ ポテトサラダ			〈沖縄慰霊の日の献立6/23〉 ししじゅーしー ゴーヤちゃんぶるー もすく汁 パイン缶			米飯 焼きそば きのこスープ じゃこのつくだ煮 ツナのハッシュドポテト			米飯 枝豆の塩ゆで 夏野菜カレー 福神漬 魚チーズ			鮭ごはん いりうの花 だんご汁 じゃがいものおかか煮		
材料名および使用量 (g)	米	110	黄	米	100	黄	米	100	黄	米	90	黄	米	100	黄	米	110	黄	米	100	黄
	水	154		水	140		水	140		水			水	140		水	154		水		135.6
	あなご蒲焼	36	赤	鶏肉	72	赤	さわら	1切	赤	豚肉	36	赤	米粉ヌバアデシ	12	黄	えだまめ	30	緑	鶏肉	24	赤
	ごぼう	12	緑	しょうゆ	3.6		塩	0.24		きざみ昆布	1.2	赤	豚肉	12	赤	塩	0.36		凍り豆腐(粉)	3.6	赤
	たまねぎ	36		ゆずマーマレード	12	黄	カレー粉	0.24		しょうゆ	1.2		キャベツ	12	黄				糸こんにやく	12	緑
	糸こんにやく	12		たまねぎ	30	緑	米パン粉	4.8	黄	酒	1.2		たまねぎ	24	緑				にんにく	12	緑
	油	1.2	黄	さやいんげん	6	黄	カレー粉	0.24	黄	塩	0.96		にんじん	12	黄				干しいたけ	0.36	緑
	みつば	3.6	緑	油	1.2	黄	油	2.4	黄	油	1.2	黄	ピーマン(青)	9.6	緑				なす	11	赤
	砂糖	1.2	黄							まぐろ油漬	18	赤	油	1.2	黄				にんにく	11	緑
	しょうゆ	2.4		ウインナーソーセージ	11	赤	鶏肉	16.5	赤	生揚げ	18	赤	ウスターソース	2.4					かぼちゃ	16.5	緑
みりん	1.2		じゃがいも	33	黄	とうがん	33	緑	にがうり	9.6	赤	トマトケチャップ	1.2					スッキーニ	11	緑	
でんぶん	0.6	黄	だいこん	22	緑	たまねぎ	27.5	緑	にんじん	6	赤	塩	0.24					しょうゆ	24	黄	
水	12		たまねぎ	33	緑	にんじん	11	緑	キャベツ	24	赤	こしょう	0.01					にんにく	0.33	黄	
豆腐(冷)	27.5	赤	にんじん	11	緑	こまつな	11	緑	糸こんにやく	18	赤	水	3.6					しょうが	0.33	黄	
はくさい	16.5	緑	しめじ	5.5	緑	ガラスープ	4.4	緑	花かつお	0.6	赤	鶏肉	16.5	赤				塩	0.72	黄	
にんにく	11	赤	こまつな	11	緑	水	110		塩	0.36		たまねぎ	33	赤				油	1.2		
だいこん	22	赤	フイヨン(缶)	4.4	緑	酒	1.1		こしょう	0.01		エリンギ	5.5	赤				カレー粉	0.84	黄	
えのきたけ	11	赤	水	88		しょうゆ	1.1		こしょう	1.2		しめじ	5.5	赤				パイヨン(缶)	9.6	黄	
菜ねぎ	5.5	赤	塩	0.66		塩	0.66		油	1.2	黄	えのきたけ	11	赤				トマトケチャップ	8.4	黄	
煮干し	4.4	赤	こしょう	0.02		こしょう	0.02		鶏肉	22	赤	にんにく	11	赤				ウスターソース	3.6	黄	
水	110		塩昆布	2.4	赤	でんぶん	1.1	黄	もすく	11	赤	チンゲンサイ	11	赤				しょうゆ	3.6	黄	
信州みそ	4.4	赤							たまねぎ	27.5	赤	ガラスープ	4.4	赤				りんごピューレ(缶)	7.2	緑	
赤みそ	5.5	赤	キャベツ	30	緑				だいこん	22	赤	水	110	赤				上新粉	4.8	黄	
じゃがいも	50	黄	にんじん	10	緑				にんじん	11	赤	塩	0.66	赤				水	72		
ベーコン	10	黄	ピーマン(青)	5	緑				菜ねぎ	5.5	赤	こしょう	0.02	赤				福神漬	12	緑	
たまねぎ	20	黄	塩	0.1	緑				けずり節	1.1	赤			赤				角チーズ	1切	赤	
油	1	黄	トマトケチャップ	2	黄				だし昆布	0.55	赤			黄							
砂糖	2	黄							水	110	黄			黄							
しょうゆ	2	黄							塩	0.66	黄			黄							
水	20								しょうゆ	1.1	黄			黄							
									こしょう	0.01				黄							
														黄							
														黄							
														黄							
														黄							
														黄							
														黄							
														黄							
														黄							
														黄							
														黄							
														黄							
														黄							
														黄							
														黄							
														黄							
														黄							
														黄							
														黄							
														黄							
														黄							
														黄							
														黄							
														黄							
														黄							
														黄							
														黄							
														黄							
														黄							
														黄							
														黄							
														黄							
														黄							

調理法 6月の献立より

★さつま揚げ(10日の献立)

- ① にんにく、たまねぎ、れんこんはみじん切り、しょうがはすりおろし、ひじきはよく洗って水戻ししておく。
- ② 白身魚のすり身に①の材料とでんぶん、塩、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ③ ②を一口大に丸めて、180度の油で色よく揚げる。

◎材料は、黄・赤・緑の3つのグループに分けています。黄はおもにエネルギーのもとになる食品(穀類、いも類、油脂類、種実類など)、赤はおもに体をつくるもとになる食品(肉類、魚介類、卵類、大豆製品、乳製品、海藻など)、緑はおもに体の調子を整えるもとになる食品(野菜、きのこ類、果物など)です。

1ヶ月 平均栄養価 (中学生)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
	778	28.6	21.6	340	2.5
1ヶ月 平均栄養価 (中学生)	ビタミン				
	A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
	293	0.45	0.54	35	



箕面の畑だより



農業公社の畑は新稲、如意谷、外院、西宿、粟生間谷、止々呂美など箕面市内にたくさんあります。4月中じゅんから5月上じゅんの畑の様子を紹介します。

たまねぎ



たまねぎは、5月から6月にかけて収穫の時期をむかえます。新鮮でおいしいたまねぎをたくさん食べることができるよう、収穫時期が異なる品種を植えています。4月下じゅんに畑を訪れると、たまねぎの葉が空にむかってすくすくとのびていました。ゴールデンウィークから収穫が始まり、5月10日から毎日給食に出荷されています。

キャベツ

外院と如意谷の畑では、4月中じゅんにキャベツの苗(なえ)を植えました。



キャベツの苗(なえ)

5月上じゅんにはここまで葉が大きくなっていました。これから巻きだしてさらに生長し、収穫は7月頃になる予定です。楽しみですね。



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22日(土) 11:30~13:00

第一中学校

【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3日(月)~6月17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

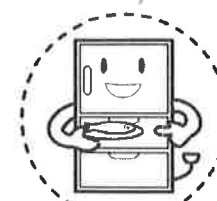
eatcooking-entry@maple.city.minoh.lg.jp



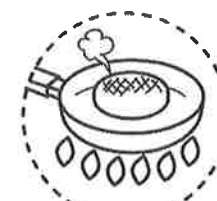
～食中毒予防の三原則～



つけない



ふやさない



やっつける

食中毒は1年中いつでも発生しますが、中でも気温が高く、細きんが増えやすい6月から9月ごろは注意が必要です。食中毒の原因となる細きんやウイルスがついた食べ物を食べることで、げりや腹痛、発熱、はき気などのしょう状が出ます。細きんの特ちょうと原因食品を知り、食中毒を予防しましょう。

＜食中毒を起こす主な細きんの特ちょう＞

種類	原因
サルモネラきん	十分に加熱されていない卵・肉・魚など。
黄色ブドウ球きん	ヒトの皮ふ、鼻や口の中にいる。傷の中にもいる場合があるので、傷やニキビをさわった手で食べ物をさわるときんがつきやすくなる。
カンピロバクター	十分に加熱されていない肉(特にとり肉)など。
腸管出血性大腸きん (O-157、O-111など)	十分に加熱されていない肉など。

◇給食室での衛生管理は…?

手洗いをしっかりと

爪ブラシを使って、
こまめに手洗いをします。



材料はていねいに洗う

野菜は水をかえて3回以上洗い、
よごれや細きんを取り除きます。

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あつかう時はそれぞれ専用のエプロンやくつを使用して、細きんがつ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。

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。

中心温度確認

中心までしっかり加熱できているか、必ず温度計で3か所の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あつかう

できあがったおかずをあつかう時は、専用のエプロンをしてもう一度手を洗い、手ぶくろをして清潔にあつかいます。

