学校給食予定献立表

毎日暑い日が続いていますが、冷たいものをとりすぎていませんか？体調を崩さないようにとりすぎに注意しましょう。

大阪狭山市立学校給食センター
TEL 072-366-0567
FAX 072-368-2394

・大阪狭山市立小・中学校は共通献立のため、実施日は学校によって異なります。
・各日の「食品名と数量」は副食の内容になります。

食物アレルギー対応
除去するもの〔５種類９品目〕

- ●卵
- ▲乳製品〔牛乳・チーズ・ヨーグルト・バター・脱脂粉乳〕
- ■いか
- ★えび
- ◆かに

除去対象献立名

令和２年７月１３日(月)～８月６日(木)分

大阪狭山市教育委員会
大阪狭山市学校給食会

七月十三日(月)

ライ麦パン
ミンチカツ
オニオンスープ

赤	ミンチカツ	1個
黄	油	6
緑	たまねぎ	30
緑	きゃべつ	25
緑	にんじん	5
緑	エリンギ	5
赤	鶏がらスープ	6
	コンソメ	0.8
	チキンブイヨン	0.8
	塩	0.1
	こしょう	0.01
黄	でん粉	0.3

十四日(火)

ごはん
豚丼
あつあげとちんげんさいの中華煮

赤	豚肉	40
緑	たまねぎ	25
緑	ピーマン	5
黄	春雨	1
緑	土生姜	0.2
	いりこだし	1
	しょうゆ	5
黄	酒	2
	さとう	1.5
	みりん	1.5
黄	塩	0.1
	油	1.5
赤	あつあげ	15
緑	ちんげんさい	20
緑	だいこん	15
緑	にんじん	5
緑	きくらげ	0.2
赤	鶏がらスープ	2
	酒	1.5
	淡口しょうゆ	0.5
	中華スープ	0.3
	オイスターソース	0.5
黄	さとう	0.5
	しょうゆ	0.3
	チキンブイヨン	0.2
	塩	0.05
	こしょう	0.01
黄	でん粉	0.3
黄	油	0.5

十五日(水)

黒糖パン
さわらのバジル焼き
カレースープ
ミニみかんゼリー

赤	さわら	1切
	塩	0.2
	バジル	0.05
	こしょう	0.02
黄	油	0.1
赤	鶏肉	10
緑	たまねぎ	30
黄	じゃがいも	15
緑	にんじん	10
緑	きゃべつ	7
緑	白いんげん豆ペースト	7
緑	にんにく	0.3
緑	土生姜	0.3
赤	鶏がらスープ	5
	トマトケチャップ	4
	とんかつソース	3.5
	ウスターソース	2
	しょうゆ	1.5
	はちみつ	1.5
	コンソメ	1
	チキンブイヨン	1
	カレー粉	0.4
	塩	0.1
	こしょう	0.02
	クミン	0.008
	コリアンダー	0.008
	カルダモン	0.008
	ガラムマサラ	0.008
	セージ	0.003
黄	油	1
黄	米粉	5
黄	ミニみかんゼリー	1個

十六日(木)

ライ麦パン
鶏肉のトマトソース
じゃがいものの豆乳クリームスープ

赤	鶏肉	1個
	塩	0.2
	こしょう	0.02
黄	油	0.3
	赤ワイン	2
	トマトケチャップ	1.5
	トマトピューレ	1
	ウスターソース	1
黄	さとう	0.5
	しょうゆ	0.2
	塩	0.01
黄	油	0.2
黄	でん粉	0.2
赤	豆乳	15
黄	じゃがいも	25
緑	たまねぎ	20
緑	しめじ	5
緑	にんじん	5
緑	白いんげん豆ペースト	10
赤	鶏がらスープ	5
	コンソメ	1
	チキンブイヨン	0.6
	塩	0.1
	こしょう	0.01
黄	米粉	1

十七日(金)

ごはん
豚キムチ
なすのみそ汁

赤	豚肉	45
緑	白菜キムチ	18
緑	きゃべつ	15
	酒	2
黄	さとう	1
	しょうゆ	0.2
	コチジャン	0.2
黄	油	1
黄	でん粉	0.8
赤	うすあげ	3
緑	だいこん	30
緑	なす	15
緑	にんじん	5
赤	わかめ	0.3
赤	うるめさば節	2
赤	いりこだし	3
赤	赤みそ	7.5
赤	白みそ	4.5

二十日(月)

全粒粉パン
ハンバーグ
コンソメスープ

赤	ハンバーグ	1個
黄	油	1
	赤ワイン	2
	トマトケチャップ	1.5
	とんかつソース	0.5
黄	さとう	0.7
	塩	0.01
	こしょう	0.01
黄	でん粉	0.2
緑	きゃべつ	28
緑	たまねぎ	25
緑	ホールコーン	7
緑	エリンギ	5
赤	鶏がらスープ	6
	コンソメ	0.8
	チキンブイヨン	0.8
	淡口しょうゆ	0.2
	塩	0.1
	こしょう	0.01
黄	でん粉	0.3

二十一日(火)

ごはん
大豆の麻婆炒め
中華スープ

赤	豚ミンチ	25
赤	大豆	5
緑	さとう	3
黄	切干大根	4
緑	こまつな	15
緑	れんこん	10
緑	にんにく	0.25
緑	土生姜	0.25
	甜麺醤	2
赤	八丁みそ	1.4
	酒	1
	しょうゆ	1
	中華スープ	0.4
黄	さとう	0.5
	豆板醤	0.15
	塩	0.1
黄	油	1.5
黄	でん粉	1.8
赤	鶏肉	10
緑	たまねぎ	25
緑	水煮たけのこ	12
緑	にんじん	5
緑	青ねぎ	5
黄	春雨	1
緑	きくらげ	0.2
赤	鶏がらスープ	8
	淡口しょうゆ	2
	中華スープ	1.2
赤	昆布	0.3
	塩	0.1
	こしょう	0.01
黄	でん粉	0.5

二十二日(水)

黒糖パン
鶏肉の竜田揚げ
レタススープ

赤	鶏肉	1個
緑	土生姜	1
	酒	0.8
	しょうゆ	0.5
	塩	0.15
	黒こしょう	0.12
黄	でん粉	8
黄	油	6
緑	たまねぎ	30
緑	レタス	20
緑	ホールコーン	7
緑	にんじん	5
赤	鶏がらスープ	6
	コンソメ	0.8
	チキンブイヨン	0.8
	淡口しょうゆ	0.2
	塩	0.1
	こしょう	0.01
黄	でん粉	0.3

二十七日(月)

ライ麦パン
肉団子のカレーあんかけ
きゃべつスープ
いちごジャム

赤	肉団子	50
黄	油	6
緑	にんにく	0.1
	酒	1
	しょうゆ	1
黄	さとう	0.3
	カレー粉	0.12
	塩	0.01
	こしょう	0.01
黄	でん粉	0.2
黄	油	0.2
緑	きゃべつ	30
緑	たまねぎ	25
緑	にんじん	5
緑	しめじ	5
赤	鶏がらスープ	6
	コンソメ	0.8
	チキンブイヨン	0.8
	淡口しょうゆ	0.2
	塩	0.1
	こしょう	0.01
黄	でん粉	0.3
	いちごジャム	1袋

二十八日(火)

ごはん
鮭の炒め物
豚汁

赤	鮭フレーク	15
緑	こまつな	8
緑	枝豆	7
緑	にんじん	5
	淡口しょうゆ	0.5
	しょうゆ	0.3
黄	さとう	0.2
	塩	0.03
	こしょう	0.01
黄	油	0.6
黄	でん粉	0.1
赤	豚肉	15
緑	だいこん	25
黄	さといも	15
緑	ごぼう	10
黄	つきこんにゃく	5
赤	あおさ	2.5
赤	うるめさば節	2
赤	いりこだし	3
赤	赤みそ	7.5
赤	白みそ	4.5

二十九日(水)

黒糖パン
あじのガーリック焼き
ポークトマトスープ

赤	あじ	1切
	塩	0.1
	こしょう	0.02
黄	油	0.2
	塩	0.1
	ガーリックパウダー	0.05
赤	豚肉	15
	赤ワイン	1.5
緑	たまねぎ	40
緑	にんじん	15
緑	しめじ	5
緑	水煮トマト	15
	トマトピューレ	7
	トマトケチャップ	7
赤	鶏がらスープ	8
	赤ワイン	8
	とんかつソース	3
赤	八丁みそ	3
黄	さとう	1.5
	ウスターソース	1
	コンソメ	1
	チキンブイヨン	1
	塩	0.1
	こしょう	0.02
黄	油	2
黄	米粉	4.5

三十日(木)

ライ麦パン
鶏肉のバジル炒め
コーンの豆乳クリームスープ

赤	鶏肉	40
緑	きゃべつ	10
緑	にんじん	5
緑	ピーマン	5
緑	にんにく	0.5
黄	さとう	1
	しょうゆ	0.8
	コンソメ	0.4
	チキンブイヨン	0.2
	塩	0.2
	バジル	0.05
	粗挽き黒こしょう	0.02
	黒こしょう	0.01
黄	油	1
黄	でん粉	0.5
赤	豆乳	15
緑	たまねぎ	35
緑	クリームコーン	15
緑	白いんげん豆ペースト	10
緑	ホールコーン	7
緑	エリンギ	7
赤	鶏がらスープ	6
	コンソメ	0.6
	チキンブイヨン	0.6
	塩	0.01
	こしょう	0.01
黄	米粉	2

7月31日(金)～8月6日(木)の献立表は裏面にあります

すききらいなく食べましょう

三十一日(金)

ごはん
さばの照り焼き
とうがんのみそ汁
味つけのり

赤	さば	1切
	塩	0.3
黄	油	0.2
	酒	1.5
	しょうゆ	1.2
	みりん	1
黄	さとう	0.3
	塩	0.01
黄	でん粉	0.2
赤	うすあげ	3
緑	とうがん	25
緑	たまねぎ	30
緑	にんじん	5
赤	あおさ	2.5
赤	うるめさば節	2
赤	いりこだし	3
赤	赤みそ	7.5
赤	白みそ	4.5
赤	味つけのり	1袋

八月三日(月)

全粒粉パン
さわらのカレーソース
ウィンナースープ

赤	さわらのでん粉揚げ	1切
黄	油	6
緑	にんにく	0.1
	酒	1
	しょうゆ	1
黄	さとう	0.3
	カレー粉	0.1
	塩	0.01
	こしょう	0.01
黄	でん粉	0.5
黄	油	0.2
赤	ウィンナー	10
緑	たまねぎ	25
緑	きゃべつ	20
緑	にんじん	7
赤	鶏がらスープ	6
	コンソメ	1
	チキンブイヨン	0.6
	塩	0.1
	こしょう	0.01
黄	でん粉	0.3

四日(火)

ごはん
肉じゃが
大豆つくねの和風あんかけ

赤	牛肉	20
	酒	1
黄	じゃがいも	40
緑	たまねぎ	30
緑	こまつな	15
緑	にんじん	12
黄	糸こんにゃく	12
	しょうゆ	6
	酒	2
黄	さとう	2
	みりん	2
	塩	0.01
黄	油	0.5
赤	大豆つくね	2個
黄	油	4
赤	うるめさば節	0.4
	しょうゆ	0.8
	みりん	0.3
	塩	0.01
黄	でん粉	0.2

五日(水)

黒糖パン
豚肉のソース炒め
ポテトスープ
ミニりんごゼリー

赤	豚肉	40
	赤ワイン	3
緑	たまねぎ	15
緑	ピーマン	5
緑	にんにく	0.4
	とんかつソース	3
	ウスターソース	1
黄	さとう	0.5
	塩	0.1
	粗挽き黒こしょう	0.03
	黒こしょう	0.01
黄	油	1.5
黄	でん粉	1.5
赤	鶏肉	10
緑	きゃべつ	25
黄	じゃがいも	20
緑	ホールコーン	5
緑	しめじ	5
赤	鶏がらスープ	6
	コンソメ	0.8
	チキンブイヨン	0.8
	淡口しょうゆ	0.2
	塩	0.1
	こしょう	0.01
黄	でん粉	0.3
黄	ミニりんごゼリー	1個

六日(木)

ライ麦パン
お魚ボールのバルサミコソース
ポークカレースープ

赤	お魚ボール	35
黄	油	5
赤	鶏がらスープ	1
	とんかつソース	1
	赤ワイン	1
	バルサミコ酢	1
	トマトケチャップ	0.5
	ウスターソース	0.3
黄	さとう	0.3
	塩	0.01
	こしょう	0.01
黄	でん粉	0.2
赤	豚肉	10
緑	たまねぎ	30
黄	じゃがいも	15
緑	にんじん	10
緑	きゃべつ	7
緑	白いんげん豆ペースト	7
緑	にんにく	0.3
緑	土生姜	0.3
赤	鶏がらスープ	5
	トマトケチャップ	4
	とんかつソース	3.5
	ウスターソース	2
	しょうゆ	1.5
	はちみつ	1.5
	コンソメ	1
	チキンブイヨン	1
	カレー粉	0.4
	塩	0.1
	こしょう	0.02
	クミン	0.008
	コリアンダー	0.008
	カルダモン	0.008
	ガラムマサラ	0.008
	セージ	0.003
黄	油	1
黄	米粉	5

事情により献立を変更する場合があります。

はしは衛生に気をつけて
家から持ってきてください

食事前の手洗いで細菌やウイルスを洗い流そう

夏場に多くみられる食中毒や、新型コロナウイルス感染症など、感染症予防のためには石けんを使い、きちんと手を洗うことが大切です。まず、石けんをよく泡立てて、手のひら、甲、指、手首などを念入りに洗って、水で流します。特に食事前は、必ずしっかり手を洗い、手についた食中毒菌などの洗い残しを防ぎましょう。

食事前の手を見てみると…

洗う前の手の表面についている菌を培養する実験をしたところ、手のひらや指に多くの菌がついていたのがわかりました。

→ 正しい手の洗い方を身につけよう →

手をよくぬらした後、石けんを泡立て、手のひらをこすります。

石けんの泡を伸ばすようにして、手の甲をこすります。

指先や爪の間をしっかりこすります。

指と指の間を手を組むようにして洗います。

親指を握り、ねじるようにして洗います。

手首を握り、回すようにしてしっかり洗います。

手洗い後の手を見てみると…

正しい手洗いをした後、同様に実験をしたところ、菌が少なくなっていました。正しい手洗いの大切さがわかります。

©少年写真新聞社2020　給食ニュースNo.1803付録

水で洗い流してから、清潔なハンカチやタオルで拭きます。

お知らせ

８月25日(火)から８月31日(月)までの期間は「主食・主菜・おもに汁物などの副菜」になります。

R100 古紙配合率100%の再生紙を使用しています。