



＜目標＞夏の食生活について知ろう 末広北小学校



日曜	献立	働く力のもと（黄）	血・肉・骨をつくる（赤）	体の調子を整える（緑）
1 木	ソフトフランスパン／牛乳	パン	牛乳	
	スーミータン	でん粉	卵, ハム	とうもろこし, にんじん, パセリ
	白身魚フロバンス風	白絞油, 植物油, バター, 三温糖	タラ唐揚げ	玉ねぎ, にんじん, パセリ
	マーシャルビーンズ	マーシャルビーンズ		632kcal
2 金	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	芋もち汁	いももち	油揚げ, みそ	大根, にんじん
	青梗菜のチンジャオロースー	植物油, 三温糖, でん粉	豚肉	チンゲン菜, にんじん, たけのこ, しめじ, しょうが
	スティック納豆		納豆	674kcal
5 月	むぎごはん／牛乳	麦ごはん	牛乳	
	シーフードカレー	じゃがいも, 小麦粉, マーガリン, バター	いか, えび, ほたて, 牛乳	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, グリンピース
	福神漬			福神漬
	フルーツみつ豆(星形杏仁ゼリー)	三温糖	杏仁ゼリー	黄桃, パイン, みかん 717kcal
6 火	えんそくの日			
7 水	米粉小バターパン／牛乳	パン	牛乳	
	キャベツの塩バターパスタ	スパゲティ, バター, 植物油	ベーコン	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, にんにく, しょうが, パセリ
	エビフライ2本/Pアーモンド	エビフライ, 白絞油/アーモンド		
	フロッコリードレッシングあえ			ブロッコリー 684kcal
8 木	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	味噌汁	じゃがいも	わかめ, みそ, 油揚げ	長ねぎ
	豚丼	しらたき, 三温糖, 植物油	豚肉	玉ねぎ, ごぼう, しょうが
	冷凍パイナップル			冷凍パイナップル 717kcal
9 金	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	おでん	こんにゃく, 三温糖, 黒砂糖	焼き豆腐, 焼きちくわ, がんもどき, うずら卵	にんじん, 大根, たけのこ
	いわしの梅煮	三温糖,	いわし	梅
	煮豆／オレンジ		煮豆	オレンジ 714kcal

気温が上がるこの季節は、常温でのペットボトルの飲み残しや食べ残しに十分注意し、冷蔵庫を過信しないようにしましょう。

食中毒の予防について

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べものを食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。夏は、食中毒が起こりやすいため、日ごろから予防に努めましょう。

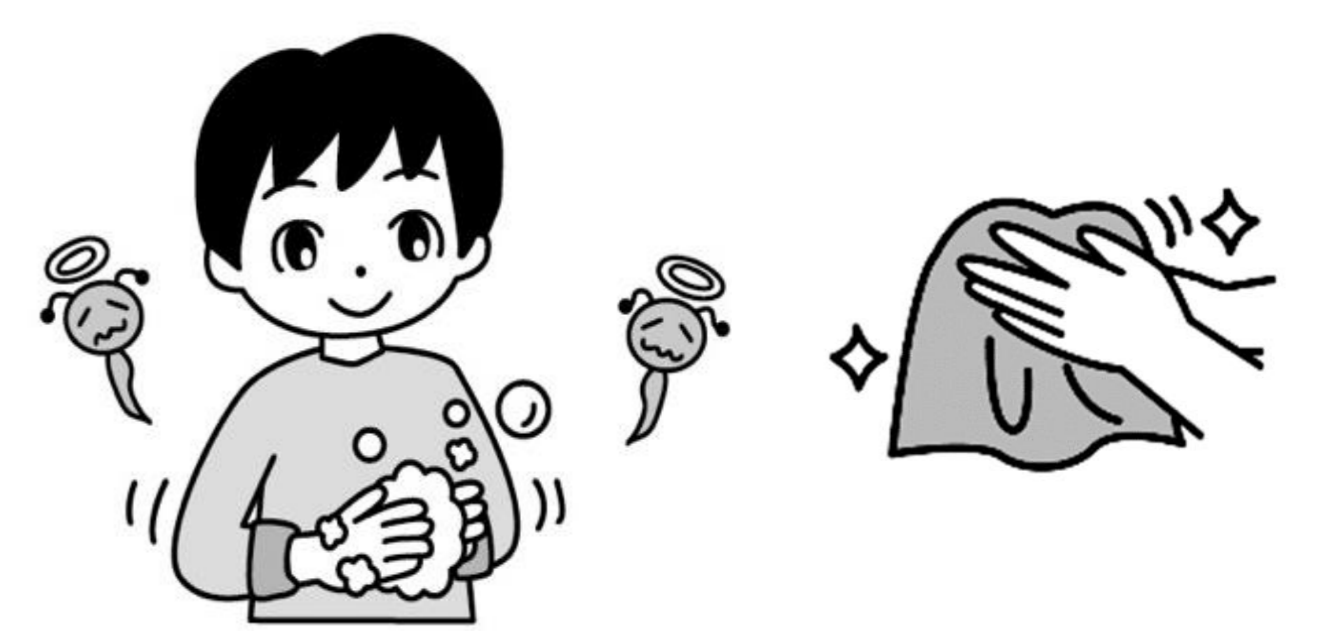


食中毒予防の三原則

つけない	ふやさない	やっつける
<ul style="list-style-type: none"> ○手をきれいに洗う。 ○野菜や果物はきれいに洗う。 ○調理器具は清潔なものを使用する。 ○生の肉や魚がほかの食べものとくっつかないようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○生ものや作った料理はできるだけ早く食べる。 ○すぐに食べない場合は冷蔵庫や冷凍庫で保管する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○加熱が必要な食べものは中心部までしっかり加熱する。 ○調理済みの食品をすぐに食べない場合は、冷蔵庫で保存し、食べる前に十分に加熱する。

～大切な手洗い～

いろいろなものを触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは予防の第一歩です。せっけんで手をきれいに洗い、清けつなハンカチやタオルでふきましょう。



☆7月の中学年の平均栄養価は カロリー675kcal、たんぱく質26.2g、脂質20.2g、食塩2.5g、カルシウム356mg、鉄2.8mg マグネシウム93mg、ビタミンA221RE(レチノール)

ビタミンB1 0.47mg、ビタミンB2 0.56mg、ビタミンC 30g、食物繊維3.8g、亜鉛 3.1mg * 学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります