



5月30日(月)

~ 6月5日(日)

提出日


5月13日(金)

1時間目の休み時間まで

		Aメニュー	Bメニュー	
30	(月)	<p>●ごはん ▲さばのごまだれ焼き ■マンナンサラダ ◆呉汁 ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 758kcal】 【蛋白質 29.1g】 【脂質 29.2g】 【食塩相当量 2.9g】</p> <p>●米 麦 ▲さば みりん しょうゆ 砂糖 酒 塩 こしょう ごま ■海藻ミックス こんにやく キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう 薄口しょうゆ 塩 ごま油 サラダ油 酢 砂糖 ◆豚肉 だいこん にんじん じゃがいも ごぼう ながねぎ 白みそ 赤みそ かつお・さばぶし 大豆 ▼牛乳</p>	 <p>体育祭</p> <p>ILLUST BOX</p> <p>体育祭まであと少し！！</p> <p>しっかり食べて、体調調整してね☆</p>  <p>Champion</p>	A
1年生				B
2年生				弁当
3年生				
31	(火)	<p>●ガーリックトースト ▲クリームシチュー ■じゃこと青菜のサラダ ◆パイナップル ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 756kcal】 【蛋白質 32.4g】 【脂質 33.8g】 【食塩相当量 2.9g】</p> <p>●胚芽食パン にんにく マーガリン パブリカ ▲えび ベーコン たまねぎ じゃがいも にんじん ぶなしめじ いんげん豆 あさり ブロッコリー 塩 こしょう 米粉 パター 豆乳 豚鶏スープ 生クリーム 白ワイン うずら卵 ■こまつな キャベツ きゅうり ちりめんじゃこ ひじき 酢 サラダ油 ごま油 塩 砂糖 しょうゆ ごま ◆パイナップル ▼牛乳</p>		A
1年生			B	
2年生			弁当	
3年生				
1	(水)	<p>●五目チャーハン ▲ひじきごまサラダ ■小松菜と生揚げの味噌汁 ◆白玉あずき ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 844kcal】 【蛋白質 28.1g】 【脂質 18.3g】 【食塩相当量 3.7g】</p> <p>●米 麦 酒 みりん しょうゆ サラダ油 豚肉 焼き豚 干しいたけ ながねぎ たけのこ なたと にんじん オイスターソース 塩 こしょう ごま油 グリンピース ▲ひじき しょうゆ 酒 砂糖 かつお・さばぶし キャベツ もやし コーン にんじん 酢 サラダ油 ごま油 塩 こしょう ごま ■生揚げ ふ こまつな 赤みそ 白みそ かつお・さばぶし ◆白玉 小豆 きび砂糖 塩 ▼牛乳</p>	A	
1年生			B	
2年生			弁当	
3年生				
2	(木)	<p>●ごはん ▲回鍋肉(ホイコーロー) ■大根とカリカリじゃこサラダ ◆小松菜となるとのすまし汁 ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 745kcal】 【蛋白質 31.4g】 【脂質 21.8g】 【食塩相当量 4.6g】</p> <p>●米 麦 ▲豚肉 キャベツ ながねぎ にんじん サラダ油 ごま油 豆板醤 しょうが にんにく 豆みそ 甜麺醤 酒 三温糖 塩 でんぷん ビーマン ■切干大根 きゅうり こまつな ちりめんじゃこ ひじき 酢 サラダ油 塩 砂糖 薄口しょうゆ ◆こまつな なたと ながねぎ わかめ 薄口しょうゆ 塩 かつお・さばぶし ▼牛乳</p>	A	
1年生			B	
2年生			弁当	
3年生				
3	(金)	<p>●黒糖パン ▲ポテトミートグラタン ■小松菜とのりサラダ ◆ミネストローネスープ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 860kcal】 【蛋白質 41.6g】 【脂質 34.5g】 【食塩相当量 3.1g】</p> <p>●黒糖パン ▲じゃがいも サラダ油 豚肉 とり肉 あさり 大豆 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ケチャップ トマトピューレー 中濃ソース 塩 こしょう パター 小麦粉 牛乳 豆乳 グリンピース チーズ チーズ ■こまつな もやし にんじんのり しょうゆ みりん かつお・さばぶし ◆ハム たまねぎ キャベツ にんじん パセリ トマト マッシュルーム 大豆 マカロニ 白ワイン 塩 こしょう ケチャップ 豚鶏スープ ▼牛乳</p>	A	
1年生			B	
2年生			弁当	
3年生				

6月6日(月)

~ 6月12日(日)

		Aメニュー	Bメニュー	
6	(月)	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>体育祭代休</p> </div>		A
				B
				弁当
7	(火)	<p>●ごはん ▲鶏肉の梅しそ焼き ■五目きんぴら ◆コーンポテト ▼味噌汁 ○牛乳</p> <p>【エネルギー 789kcal】 【蛋白質 30.5g】 【脂質 23.6g】 【食塩相当量 2.8g】</p> <p>●米 麦 ▲とり肉 酒 西京みそ みりん 三温糖 しょうゆ しょうが ごま油 梅しそ しその葉 ■さつまあげ ごぼう にんじん こんにやく サラダ油 酒 みりん 砂糖 しょうゆ ごま とうがらし ごま油 ◆じゃがいも たまねぎ コーン パター 塩 こしょう パセリ ▼生揚げ だいこん ながねぎ 大豆 白みそ 赤みそ かつお・さばぶし ○牛乳</p>	 <p>食中毒クイズ</p> <p>◎1 日本の細菌性食中毒で、最も多い食中毒は？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 サルモネラ菌</li> <li>2 カンピロバクター</li> <li>3 腸管出血性大腸菌</li> </ol> <p>◎2 食中毒予防の観点から、必ず中心部まで火を通した方がよい料理は？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 ハンバーグ</li> <li>2 卵</li> <li>3 牛ステーキ</li> <li>4 魚</li> </ol>	A
1年生				B
2年生				弁当
3年生				
8	(水)	<p>●トマトとなすのスパゲティ ▲豆サラダ ■コーンポタージュ ◆パナナ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 858kcal】 【蛋白質 35.0g】 【脂質 32.7g】 【食塩相当量 2.8g】</p> <p>●スパゲティ オリーブ油 にんにく ツナフレーク ベーコン たまねぎ なす トマト いんげん豆 塩 こしょう ローリエ トマトソース ケチャップ トマトピューレー チーズ パセリ ▲えだまめ 大豆 ちりめんじゃこ キャベツ にんじん こまつな ひじき 薄口しょうゆ 塩 ごま油 サラダ油 酢 砂糖 ■たまねぎ クリームコーン ベーコン あさり パセリ 塩 こしょう サラダ油 パター 小麦粉 牛乳 豆乳 花豆 スキムミルク ローリエ 豚鶏スープ ◆パナナ ▼牛乳</p>		A
1年生			B	
2年生			弁当	
3年生				
9	(木)	<p>●ごはん ▲豚肉の生姜焼き ■青菜ときのごま酢和え ◆さつま汁 ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 726kcal】 【蛋白質 30.2g】 【脂質 21.3g】 【食塩相当量 2.8g】</p> <p>●米 麦 ▲豚肉 しょうゆ しょうが 酒 みりん 砂糖 サラダ油 キャベツ にんじん ごま油 ■こまつな キャベツ えのきたけ だいずもやし ひじき 酢 ごま油 しょうゆ 三温糖 塩 ごま ◆ごぼう にんじん こんにやく さつまいも 白みそ 赤みそ かつお・さばぶし ながねぎ こまつな ▼牛乳</p>	A	
1年生			B	
2年生			弁当	
3年生				
10	(金)	<p>●ミルクロールパン ▲鮭の洋風チーズパン粉焼き ■ほうれん草とコーンのサラダ ◆豆腐のトロみスープ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 702kcal】 【蛋白質 35.4g】 【脂質 29.3g】 【食塩相当量 2.7g】</p> <p>●ミルクロール ▲ぎんざけ こしょう 薄口しょうゆ 白ワイン にんにく バジル パセリ パン粉 たまねぎ マヨネーズ チーズ ■ブロッコリー コーン ほうれんそう にんじん 酢 サラダ油 砂糖 薄口しょうゆ 塩 こしょう ◆豆腐 たけのこ にんじん 卵 塩 こしょう 薄口しょうゆ 酒 でんぷん しょうが 豚鶏スープ こまつな ▼牛乳</p>	A	
1年生			B	
2年生			弁当	
3年生				

食材料の都合により変更になることがあります。

学校給食摂取基準:エネルギー 830kcal、たんぱく質※27~41.5g、脂質※ 18.4~27.7g、食塩相当量2.5g未満

※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%

A) 2 カンピロバクター: カンピロバクターの原因食品は主に、鶏肉が多く報告されています。鶏レバーやささみなど、鶏肉料理は特に、加熱不足で食べるのは絶対にやめましょう。

A) 1 ハンバーグ : 牛肉の表面には腸管出血性大腸菌O157が付着していることがありますが、加熱には弱いので、表面を焼けば、リスクは低くなります。丸めたハンバーグは、内部に菌が入り込んでしまうため、中心部までしっかり火を通すようにしましょう。