

令和3年7月 給食だより 3歳以上児

三条市

日付	曜日	献立	おやつ(午後)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	家庭で補ってほしい食品
1	木	やさいコロッセ きゅうりの浅漬 ベーコンスープ ごま塩	牛乳 クッキー	385	11.8	1.7	魚介類
2	金	豚肉の柳川風 甘酢あえ 果物	ミルク せんべい	294	17.6	1.8	芋類
5	月	じゃがいものそぼろ煮 まっくろくろすけサラダ ふりかけ	果物 チーズ	302	12.5	1.4	大豆及び大豆製品
6	火	魚の照り焼 カレーきんぴら わかめ汁	ミルク せんべい	311	23.1	2.2	緑黄色野菜
7	水	七夕特別献立					
8	木	大豆とポテトのチリソース きゅうりの華風漬 みそ汁	番茶 おにぎり	404	13	2.1	種実類
9	金	麩の卵とじ 切干大根のナムル 果物	ミルク サンドパン	345	17.8	1.5	魚介類
12	月	鶏肉の酢豚風 おひたし 果物	ミルク せんべい	356	15.5	1.6	大豆及び大豆製品
13	火	魚のみそ焼 ひじきとツナのナムル みそ汁	番茶 おにぎり	304	20.2	1.8	緑黄色野菜
14	水	ポークカレー ブロッコリーとコーンのおかかあえ 果物	ミルク せんべい	353	17.8	2.4	海藻類
15	木	かぼちゃのそぼろ煮 アスパラサラダ ごま塩	牛乳 ゆでとうもろこし	329	13.7	1.3	魚介類
16	金	肉みそもやし 大豆入りサラダ 果物	乳酸菌飲料 あられ	343	12.0	1.4	種実類

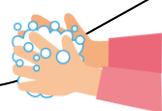
夏に増える食中毒に気を付けよう

夏場は、細菌が繁殖しやすく、食中毒が起こりやすくなります。食中毒を予防して夏の食事を楽しみましょう。

○よく手を洗う

調理前や、生の肉や魚、卵を触った後、トイレに行った後、食事前はよく手を洗う。

よく泡立てて洗い、流すことを2回繰り返すとより効果的



食中毒予防の三原則

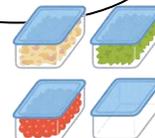
つけない

微生物を



やっつける

増やさない



○しっかり加熱する

食品の表面だけでなく、中心までしっかりと加熱することで、食中毒菌を殺菌することができます。

食材の中心まで十分に加熱する
煮物など温め直す場合はしっかり混ぜる



○しっかり冷やす

要冷蔵の食材は、調理の直前まで冷蔵庫へ。

冷蔵庫の収容量は7割程度
詰め込み過ぎると冷えにくくなります

○早めに食べきる

食べきれないときは、小分けにして粗熱をとってから冷蔵庫へ。テイクアウトやデリバリーも要注意。

なるべく2時間以内に食べる



令和3年7月 給食だより 3歳以上児

三条市

日付	曜日	献立	おやつ(午後)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	家庭で補ってほしい食品	
19	月	マーボーなす 三色ひたし ごま塩 果物	牛乳 ゆでじゃが	337	14.8	1.3	芋類	
20	火	ハンバーグフルーツソース キャベツのゆかりあえ やさいスープ	牛乳 果物	317	15.8	1.7	魚介類	
21	水	魚の梅肉ソース ごまあえ みそ汁	番茶 枝豆	241	17.6	2.3	緑黄色野菜	
22	木	海の日						
23	金	スポーツの日						
26	月	マーボードーフ ブロッコリーのマリネ 果物	ミルク 小魚	276	22.7	1.9	海藻類	
27	火	魚のバーベキューソース おひたし みそ汁	フルーツポンチ	264	14.2	1.5	種実類	
28	水	鶏肉のトマトソース煮 海藻のごまみそサラダ 果物	ミルク サンドパン	516	22.1	2.0	大豆及び大豆製品	
29	木	魚の塩焼 かぼちゃとちくわの甘辛 みそ汁	番茶 おにぎり	320	17.3	2.3	緑黄色野菜	
30	金	夏野菜のカレー フレンチサラダ 果物	牛乳 せんべい	381	13.2	2.2	魚介類	

7月の行事食

七夕

七夕は星祭りとも呼ばれる節句の一つです。節句には、旬のものを食べ、邪気を払い、無病息災を願う習慣があります。七夕は、天の川に見立てたそうめん、夏野菜をたっぷり添えて、家族で食卓を囲んではいかが。

土用の丑の日

うなぎには、タンパク質やビタミン、ミネラルなどの栄養素が豊富で、暑さで弱った体を元気にしてくれるスタミナ食材です。また、丑の日の「う」に合わせて、「う」の付く食材を食べると夏負けしないとされることから、うなぎのほかにも梅干しや瓜、うどんを食べる習慣もあります。



家庭でも役立つ！給食の工夫 夏野菜のカレー

【材料 (4人分)】

豚肉……………120グラム
 玉ねぎ……………小1個
 にんじん……………1/2本
 かぼちゃ……………1/4コ
 じゃがいも……………中1個
 なす……………中1本
 ピーマン……………1個
 トマト……………小1個
 しょうが……………2グラム
 にんにく……………1グラム
 カレールウ……………70グラム
 中濃ソース……………小さじ1
 スキムミルク……………大さじ1
 サラダ油……………小さじ2
 水……………適量

- ★スキムミルクでコクとまろやかさアップ！
- ★野菜たっぷり！苦手な野菜を細かく切って混ぜても！

【作り方】

- 1 野菜を食べやすい大きさに切る。しょうがとにんにくはすりおろす。
- 2 鍋に油、しょうが、にんにく、豚肉を入れて炒める。
- 3 2にトマト以外の野菜を加えて炒め、しんなりしてきたら、具材が浸るくらいの水とトマトを加える。
- 4 具材が柔らかくなるまで、中火で15分程煮込む。アクが出たら取り除く。
- 5 火を止めて、ルウ、中濃ソース、スキムミルクを加えてとろみがつくまで弱火で5分程煮る。



←レシピをクックッドに掲載しています！

