

# 学校給食献立予定表

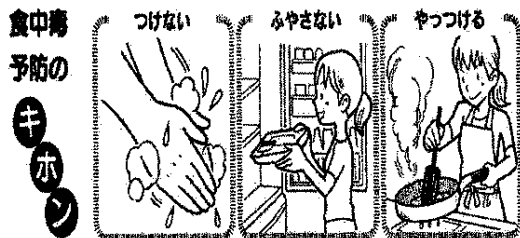
秋田市立山王中学校

学校給食目標 衛生に気を付けよう

日	曜	献立	内容
1	金	パン	マーシャルビーンズ(乳入)、麦のクリームシチュー(鶏肉入)、野菜サラダ、ポークウインナー
4	月	ご飯	いわしの生姜煮、アーモンドあえ、みそ汁(高野豆腐入)、しそ味ひじき佃煮
5	火	ご飯	八宝菜(豚肉、いか、うずら卵入)、わかめスープ(豆腐、ごま入)、肉団子
6	水	麦ご飯	みそカツ丼(チキンカツ・せんキャベツ・ごまみそだれ)、けんちん汁(豆腐、油揚げ入)
7	木	麦ご飯	かつおフライ、五目煮(鶏肉、大豆入)、みそ汁
8	金	バターロール	インディアンスパゲティ(豚肉入)、フレンチサラダ、りんごゼリー
11	月	麦ご飯	ビビンバ・ナムル(ごま入)ビビンバ・焼肉(豚肉入)、豆腐のスープ(鶏肉入)、小魚アーモンド
12	火	ご飯	ポークカレー(アップルソース入)、フルーツミックス(黄桃入)、福神漬
13	水	ご飯	マスの塩焼、いそ煮(大豆入)、みそ汁(豆腐入)
14	木	麦ご飯	酢豚、チンゲン菜のスープ(うずら卵入)、味付のり
15	金	パン	マーガリン、鶏肉のオレンジ煮、コールスローサラダ、パンプキンポタージュ(ベーコン、牛乳入)、チーズ
22	金	米粉パン	チョコクリーム、山菜スパゲティ(豚肉入)、ビーンズサラダ(枝豆入)
25	月	ご飯	さばホイル巻、キャベツとハムのソテー、みそ汁(高野豆腐入)
26	火	麦ご飯	白身魚のトマトソースがけ、ワンタンスープ(鶏肉入)、ごまひじき佃煮、アセロラミルクゼリー
27	水	麦ご飯	豚肉とキムチの炒め物、中華スープ(うずら卵、ごま入)、プリン
28	木	ご飯	肉そぼろ丼(豚肉、鶏肉、大豆入)、即席漬、みそ汁(豆腐入)
29	金	パン	いちごジャム、カレーうどん(豚肉入)、さつまいもの揚げがらめ(鶏肉入)、小魚大豆

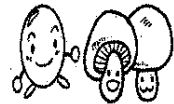
## 食中毒予防の基本を知ろう

夏が近づき、気温と湿度が高くなると、食中毒の原因となる細菌が増えやすい環境になります。手洗いをしっかり行い食品に菌を「つけない」、買った食品を早めに冷蔵庫に入れ菌を「ふやさない」、しっかり加熱調理をして菌を「やっつける」といった食中毒予防の基本を知り、気をつけて生活しましょう。



〈食物繊維をたっぷり摂ることのできる献立〉

### ●○「五目煮」●○



◇材料4人分◇

鶏肉	80g	干しいたけ	4g	サラダ油	小さじ1/2
角こんにゃく	80g	水煮大豆	60g	しょうゆ	小さじ2
ごぼう	40g	さやいんげん	20g	みりん	小さじ1/2
にんじん	40g			上白糖	小さじ1/2

◇作り方◇

- 干しいたけは水で戻し(戻し汁は使うためとっておく)、さやいんげんは下ゆでしておく。鶏肉、角こんにゃく、ごぼう、にんじん、干しいたけは1cmの角切り、さやいんげんは1cmの長さに切る。切ったこんにゃくを湯通しする。
- 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったら、角こんにゃく、ごぼう、にんじん、干しいたけを入れて炒める。
- 材料がひたひたになる程度の干しいたけの戻し汁と調味料を加えて煮る。
- 煮汁が少なくなってきたら、水煮大豆、さやいんげんを加え、全体に味をなじませる。