



日曜	しゅしょくのみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくるものになる	きいろのしょくひん ねつやちからのもとになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	びこう
1火	しろごはん ぎゅうにゅう	いわしのトマトソースがけ だいこんとえだまめのサラダ じゃがいものそぼろに		ぎゅうにゅう・いわし・ぶたにく	こめ・こめこ・あぶら・オリブ油・さとう・でんぶ・すりごま・ごまあぶら・こんにゃく・じゃがいも	にんにく・たまねぎ・トマト・パジル・だいこん・えだまめ・とうもろこし・もやし・しょうが・にんじん・さやいんげん	こんげつ こんだて 今月の献立より 7日(月) セタの節句
2水	くろざとう しょくパン ぎゅうにゅう	チリコンカン コーンミルクスープ りんごかん		ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいす・とりにく・みそ	パン・あぶら・じゃがいも・さとう・こめ・こむぎこ・バター	りんご・にんにく・しょうが・たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・トマト・とうもろこし・キャベツ	五節句の一つとして、古くから日本で親しまれてきた年中行事です。天の川に見立てて、行事食として「そめい」を食べる風習があります。
3木	しろごはん ぎゅうにゅう	ミックスビビンバ フライドポテト(あげ) わかめスープ		ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいす・みそ・とうふ・わかめ	こめ・じゃがいも・あぶら・さとう・ごまあぶら・でんぶ・いりごま	にんにく・しょうが・たまねぎ・こまつな・にんじん・もやし・しいたけ・えのきたけ・ながねぎ	こんげつ ちいき しょうかい 今月の地域の紹介
4金	しろごはん ぎゅうにゅう	さばのおやき いりとうふたまごいり しんたまねぎのみそ煮		ぎゅうにゅう・さば・とりにく・とうふ・かつおぶし・たまご・あぶらあげ・みそ	こめ・あぶら・ごまあぶら・さとう・でんぶ	ごぼう・にんじん・たまねぎ・えのきたけ・こまつな	きゅう しゅう ち ほう 九州地方 9日(水) 長崎県
7月	しろごはん ぎゅうにゅう	とりにくのたつたあげ(あげ) こまつないりおひたし たなばたじ	セタ献立	ぎゅうにゅう・とりにく・かつおぶし・あぶらあげ・かまぼこ	こめ・こめこ・でんぶ・あぶら・さとう・そうめん	しょうが・にんにく・もやし・こまつな・にんじん・たまねぎ・しいたけ・ながねぎ	「浦上そば」は、豚肉やもやし、ごぼう等、野菜をたっぷり使った炒め物です。400年以上前に長崎県で生まれたとされる、歴史ある郷土料理です。
8火	しろごはん ぎゅうにゅう	あおりのローストビーンズ こんにゃくいりサラダ マーボーとうふ		ぎゅうにゅう・だいす・あおりの・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・でんぶ・こめこ・あぶら・こんにゃく・ごまあぶら・さとう・オイスターソース	にんじん・とうもろこし・キャベツ・きゅうり・しょうが・にんにく・しいたけ・たまねぎ・だけのこ・ながねぎ・にら	10日(木) 鹿児島県
9水	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ながさきちゃんぽん うらかみそぼろ なつみかんかん	長崎県の食文化紹介	ぎゅうにゅう・ぶたにく・いか・えび・かまぼこ	ちゅうかめん・ごまあぶら・こんにゃく・じゃがいも・さとう・いりごま・あぶら・オイスターソース・でんぶ	なつみかん・ごぼう・にんじん・もやし・しょうが・にんにく・しいたけ・たまねぎ・キャベツ	「きびなご」は、鹿児島県を代表する魚です。方言で、おなかの白い帯を「きび」、小魚を「なご」と呼ぶことから、この名前がついたとされています。
10木	しろごはん ぎゅうにゅう	きびなごのからあげ(あげ) ぶたにくのスタミナみそいため やさいわん	鹿児島県の食文化紹介	ぎゅうにゅう・きびなご・ぶたにく・みそ・あぶらあげ・かまぼこ	こめ・こめこ・でんぶ・あぶら・こんにゃく・さとう・ごまあぶら・さといも	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・もやし・にら・だいこん・キャベツ・こまつな	
11金	わかめごはん ぎゅうにゅう	さけのレモンじょうゆやき なまあげホイコーロー ちくわいりすまし		わかめ・ぎゅうにゅう・さけ・ぶたにく・なまあげ・みそ・ちくわ・とうふ	こめ・こめこ・あぶら・さとう・オイスターソース・ごまあぶら・でんぶ	レモン・にんにく・しょうが・だけのこ・にんじん・キャベツ・ピーマン・しいたけ・えのきたけ・ながねぎ	
14月	パンブキン しょくパン ぎゅうにゅう	あつやきたまごのデミソースがけ パンネのパジルソテー しろいんげんまめいりやさいスープ		ぎゅうにゅう・たまご・ベーコン・ウインナーソーセージ・いんげんまめ	パン・でんぶ・さとう・あぶら・マカロニ・オリブ油・じゃがいも	しょうが・にんにく・たまねぎ・あかピーマン・パジル・にんじん・キャベツ・パセリ	今月のあきしまのやさいは、 キャベツ こまつな にんじん です。 *太字表記
15火	しろごはん ぎゅうにゅう	あじのかばあげ(あげ) やさいのしおこうじサラダ とんじる		ぎゅうにゅう・あじ・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・こめこ・でんぶ・あぶら・さとう・ごまあぶら・じゃがいも	しょうが・にんじん・きゅうり・キャベツ・もやし・ごぼう・だいこん・ながねぎ	
16水	しろごはん ぎゅうにゅう	タンドリーチキン やさいのオイスターいため じゃがいもとコーンのみそ煮		ぎゅうにゅう・とりにく・ヨーグルト・ぶたにく・あぶらあげ・わかめ・みそ	こめ・あぶら・オイスターソース・さとう・でんぶ・じゃがいも・バター	にんにく・しょうが・にんじん・だけのこ・たまねぎ・もやし・ピーマン・あかピーマン・とうもろこし	
17木	むぎごはん ぎゅうにゅう	なつやさいカレー もやしのソテー こだますいか		ぎゅうにゅう・ハム・とりにく	こめ・おむぎ・あぶら・さとう・バター・こむぎこ	すいか・にんじん・もやし・こまつな・にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・マッシュルーム・りんご・トマト・かぼちゃ・なす・スッキー	わたしが作った
材料等の都合により献立を変更する場合があります。 予定以外の塩・しょうゆ・油を使用することがあります。 献立に関するお問い合わせは TEL042-541-8041 昭島市学校給食共同調理場へどうぞ。				今月の栄養価 (基準値)		エネルギー(kcal) 589 (650)	たんぱく質(g) 26 (21.1~32.5)

夏休みは料理にチャレンジ!

夏休み、自分の力で料理にチャレンジしてみませんか。献立を決めて、買い物や調理、片付けまでやってみましょう。安全や衛生について、大切なポイントを紹介します。

衛生的な服装を

- 清潔なエプロンと三角巾をつける
- 長い髪は束ねておく
- つめを短く切る
- 手を石けんで洗う
- マスクをする
- 長い袖はまくっておく
- ハンカチやタオルを用意する
- 足元はすべりにくいものを履く



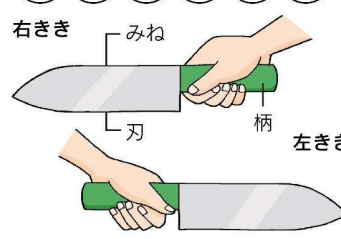
こまめな手洗いを!

手はさまざまなものに触れるので、細菌やウイルスなどがついてることがあります。食中毒を防ぐために、次のような時はこまめに石けんを使って手を洗いましょう。

- 調理を始める前
- 生の魚や肉、卵などに触る前と後
- トイレの後
- 配ぜん前
- 食事の前と後



包丁の持ち方



包丁を持つ時は、柄をしっかりと持ちます。この時、人差し指を伸ばして、みねにそわせてもよいです。

片づけまでが調理です!

次に使う時も気持ちよく調理ができるように、後片付けをすることが大切です。調理器具や食器の洗浄・消毒、調理台の掃除、ごみの始末などを、最後までしっかり行います。また、油などの汚れは洗う前にふき取ったり、水を流しっぱなしにしないようにしたりして、環境のことを考えて片づけるようにしましょう。

