

平成28年7月 予定献立表

早島町立早島小学校



日 曜	献立名	赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品			
		体をつくる		体の調子をととのえる		熱や力になる			
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
今日のめあて(食育の観点)		給食当番の身支度と手洗いの大切さを知ろう (心身の健康・社会性)							
1 (金)	ごはん	豚肉となすのみそ炒め わかめの酢の物 すのめもの 冷凍りんご	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんじん りんご	たまねぎ なす きゅうり ピーマン	こめ さとう	ごまあぶら サラダあぶら ごま	
今日のめあて(食育の観点)									
4 (月)	ひ ちゅうか 冷やし中華	ちゅうかめん ひ ちゅうか (中華麺 冷やし中華の具) あげ 揚げしゅうまい	やきぶた たまご しゅうまい	ぎゅうにゅう	きゅうり もやし	にんじん	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら サラダあぶら	
今日のめあて(食育の観点)		旬の食べ物“かぼちゃ”について学ぼう (食品を選択する能力)							
5 (火)	コロッケサンド	はいが (胚芽パン コロッケサンドの具) パンプキンポタージュ	とりにく	ぎゅうにゅう	キャベツ かぼちゃ マッシュルーム	たまねぎ グリーンピース	パン じゃがいも さとう	サラダあぶら オリーブオイル	
今日のめあて(食育の観点)		夏野菜を知ろう (心身の健康・食品を選択する能力)							
6 (水)	なつやさい 夏野菜カレー	フルーツポンチ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ なす パインアップル	しょうが かぼちゃ もも みかん	グリーンピース ズッキーニ みかん	こめ むぎ ナタデココ ゼリー さとう	オリーブオイル
今日のめあて(食育の観点)		七夕献立を食べて食文化について考えよう (食品を選択する能力・食文化)							
7 (木)	ごはん	ねに うめふうみ たなはたる 鰻の梅風味 七夕汁 きさだんご 世団子	あじ とうふ	ぎゅうにゅう	たまねぎ きゅうり オクラ	にんじん うめ	こめ だんご でんぶん さとう そうめんバチ	サラダあぶら	
今日のめあて(食育の観点)		地場産物“メロン”を食べよう (食品を選択する能力)							
8 (金)	こめこ 米粉パン	じゃがいものスープ煮 ビーンズサラダ メロン	とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ グリーンピース マッシュルーム	にんじん とうもろこし もやし メロン	パプリカ きゅうり	パン じゃがいも ひよこまめ きんときまめ	オリーブオイル マヨネーズ
今日のめあて(食育の観点)		旬の魚“鱸”を食べよう (食品を選択する能力・食文化)							
11 (月)	ごはん	すずき しおや 鱸の塩焼き オクラのごま和え なつやさい 夏野菜のみそ汁 納豆	すずき みそ あぶらあげ なつとう	ぎゅうにゅう	キャベツ オクラ かぼちゃ	にんじん たまねぎ なす	こめ さとう	ごま ごまあぶら	
今日のめあて(食育の観点)		旬の食べ物“ズッキーニ”について学ぼう (食品を選択する能力)							
12 (火)	こめこ 米粉パン	ラタトゥイユ 海藻サラダ アイスクリーム	ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう かいそう	にんにく にんじん なす マッシュルーム	たまねぎ かぼちゃ きゅうり ピーマン	トマト キャベツ ピーマン	パン さとう いちごアイス	オリーブオイル
今日のめあて(食育の観点)		土用の丑の日について知ろう (食品を選択する能力・食文化)							
13 (水)	ごはん	うなぎ あ 鰻のかば揚げ 梅肉和え とうがん 冬瓜のみそ汁	うなぎ とうふ みそ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ うめ にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ とうがん	こめ でんぶん こむぎこ さとう	サラダあぶら ごまあぶら	
今日のめあて(食育の観点)		香草の種類を知ろう (食品を選択する能力)							
14 (木)	こめこ 米粉パン	とりにく こうそうや 鶏肉の香草焼き イタリアンサラダ コンソメスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ キャベツ とうもろこし しめじ	にんにく にんじん パセリ バジル	パン むぎ さとう	オリーブオイル	
今日のめあて(食育の観点)		沖縄県の郷土料理を味わおう (食文化)							
15 (金)	むぎ 麦ごはん	ゴーヤチャンプルー もずくスープ 冷凍みかん	ぶたにく たまご とうふ チキンハム	ぎゅうにゅう もずく	しょうが にんじん きくらげ みかん	たまねぎ にがうり	こめ むぎ	ごまあぶら ごま	
今日のめあて(食育の観点)		防災について考えよう (食事の重要性・心身の健康)							
19 (火)	こころ COCOROパン	きゅうきゅう 救給カレー 甘夏ゼリー ミルクコーヒー		ぎゅうにゅう			パン カレー ミルク ゼリー		

※ この表は予定です。物資等の都合により変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。
 ※ 毎日の給食内容は、早島小学校ホームページ・右下にある「給食室から」でご覧いただけます。

7月19日は防災献立です。



災害が発生してから1週間程度は、電気やガス、水道などのライフラインが停止する可能性があるため、水、熱源が確保できないことを前提とした献立にしました。

COCOROパン

フランスパンなど水分の少ないパンは、カビの発生などが遅いです。
 乾パンなど長期間保存ができて、水や熱源がない場合でも食べることができる食品を用意しましょう。
 今回は、岡山県産巨大胚芽米COCOROを生地に練り込んだ学校給食用COCOROパンを取り入れました。



救給カレー(レトルト)

レトルト食品は、調理をせずに食べることができます。あたためることができればおいしく食べることができます。
 缶詰を用意する場合は、プルトップのものを選んだり、缶切りも一緒に準備しましょう。
 肉や魚、豆を使った料理を中心に果物など好みや体質など自分に合ったものを選ぶことが大切です。



ご家庭の備えを確かめてみましょう



【水】

1人1日1ℓほど必要です。料理などに使う場合は、1人1日3ℓほど必要になります。

【備蓄食料品】

- 缶詰や調理せずに食べられる乾パンなどの備蓄食品を **3日分** 備えましょう。
 ※ 加熱調理することも想定して、レトルトご飯やカップ麺など温められるものも用意します。
 ※ 期限表示を確認し、定期的に入れ替えるようにしましょう。
- 米を用意しましょう。
 2Kgの米と水があれば、1食あたり0.5合を食べた場合、2.7食分のご飯を炊くことができます。
 エネルギーのもとになり、保存がしやすい米は簡単に調理ができるのでオススメです。
 味・風味を保つために日光の当たらない涼しい場所で保管しましょう。