

令和2年度 6月 学校給食献立表

NO. 1

大阪府立大阪北視覚支援学校

6月15日(月)				6月16日(火)				6月17日(水)				6月18日(木)				6月19日(金)								
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色							
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑	黄	赤	緑		
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○						
豚丼	ごはん	○			とりすき煮	ごはん	○			チキンカレーライス	ごはん	○			ビーフシチュー	ごはん	○							
	豚もも肉		○			ちらし寿司の素					鶏もも肉		○				牛ひき肉		○		牛もも肉		○	
	玉ねぎ			○		鶏もも肉					じゃがいも	○					豚ひき肉		○		じゃがいも	○		
	にんじん			○		焼きふ	○				玉ねぎ			○			おろしにんにく			○		にんじん		○
	葉ねぎ			○		厚揚げ			○		にんじん			○			ごま油	○				玉ねぎ		○
	ぶなしめじ			○		糸こんにゃく			○		グリーンピース			○			砂糖	○				マッシュルーム		○
	おろししょうが			○		白菜			○		おろしにんにく			○			酒					グリーンピース		○
	おろしにんにく			○		玉ねぎ			○		おろししょうが			○			こいくちしょうゆ					赤ワイン		○
	酒					白ねぎ			○		油	○					コチジャン					ケチャップ		○
	こいくちしょうゆ					えのきたけ			○		カレールウ						大根			○		鳥がらだし		○
	三温糖	○				にんじん			○		ウスターソース						ほうれん草			○		ウスターソース		○
	ごま油	○				油	○				ケチャップ						もやし			○		塩		○
	かたくり粉	○				酒					烏がらだし						にんじん			○		こしょう		○
				砂糖	○								砂糖	○				ビーフシチュー素		○				
				みりん									塩					ローレル(粉)		○				
				塩									こいくちしょうゆ											
				こいくちしょうゆ									ごま油	○										
													ごま(いり)	○										
エネルギー	740	kcal		エネルギー	757	kcal		エネルギー	737	kcal		エネルギー	737	kcal		エネルギー	777	kcal						
たんぱく質	34.1	g		たんぱく質	35.6	g		たんぱく質	27.8	g		たんぱく質	28.0	g		たんぱく質	26.5	g						
脂質	20.7	g		脂質	17.7	g		脂質	18.6	g		脂質	25.1	g		脂質	20.1	g						

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

6月22日(月)				6月23日(火)				6月24日(水)				6月25日(木)				6月26日(金)				
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色			
		黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑			黄	赤	緑	
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○		
ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			ご飯	ごはん	○			
みそちゃんこ	豚もも肉		○		鶏肉の塩麴炒め	鶏もも肉		○		鯖のごまマヨ焼き	鮭		○		ポークチャップ	豚もも肉		○		
	厚揚げ		○			酒			○			塩					玉ねぎ			○
	白菜			○		油		○				酒					マッシュルーム			○
	にんじん			○		ブロッコリー			○			にら		○			おろしにんにく			○
	ごぼう			○		ぶなしめじ			○			干しいたけ		○			ケチャップ			○
	じゃがいも	○				玉ねぎ			○			春雨		○			トマトピューレ			
	白ねぎ			○		赤ピーマン			○			にんじん		○			ウスターソース			
	おろしにんにく			○		キャベツ			○			竹の子		○			コンソメ			
	おろししょうが			○		おろししょうが			○			玉ねぎ		○			砂糖		○	
	みそ			○		おろしにんにく			○			油		○			油		○	
	みりん					塩麴						こいくちしょうゆ								
	酒					砂糖			○			砂糖		○						
	こいくちしょうゆ					こいくちしょうゆ						塩								
	昆布					塩						こしょう								
削り節				油			○		ごま油		○									
切り干しサラダ	切干大根			○	どさんこ汁	豚もも肉		○		豚じゃが	豚もも肉				ポトフ	ウインナー		○		
	ツナ缶			○		酒					酒					じゃがいも		○		
	きゅうり			○		豆腐		○			じゃがいも					玉ねぎ			○	
	にんじん			○		じゃがいも		○			にんじん					にんじん			○	
	ごま(すり)	○				玉ねぎ			○		きぬさや					白菜			○	
	うすくちしょうゆ					とうもろこし			○		油					ブロッコリー			○	
エッグケアドレッシング	○			もやし			○	ごま(いり)		○		白ワイン								
				葉ねぎ			○	コチジャン				鳥がらだし								
				赤みそ			○	サラダ				コンソメ								
				みそ			○	小袋				塩								
				有塩バター			○	和風ごましょうゆドレッシング												
				昆布			○													
				削り節																
エネルギー	850	kcal		エネルギー	807	kcal		エネルギー	757	kcal		エネルギー	867	kcal	エネルギー	791	kcal			
たんぱく質	34.2	g		たんぱく質	38.9	g		たんぱく質	26.6	g		たんぱく質	39.3	g	たんぱく質	32.7	g			
脂質	24.1	g		脂質	19.5	g		脂質	23.1	g		脂質	24.4	g	脂質	22.7	g			

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

# 給食がはじまります！

6月29日(月)				6月30日(火)					
献立	使用材料	栄養3色			献立	使用材料	栄養3色		
		黄	赤	緑			黄	赤	緑
牛乳	牛乳		○		牛乳	牛乳		○	
ガ パ オ ラ イ ス	ごはん	○			ごはん	ごはん	○		
	鶏ひき肉		○		豚もも肉	豚もも肉		○	
	玉ねぎ			○	塩	塩			○
	ピーマン			○	玉ねぎ	玉ねぎ			○
	赤ピーマン			○	ピーマン	ピーマン			○
	ぶなしめじ			○	酒	酒			○
	おろしにんにく			○	おろしにんにく	おろしにんにく			○
	おろししょうが			○	おろししょうが	おろししょうが			○
	バジル(粉)			○	りんごピューレ	りんごピューレ			○
	オイスターソース				かたくり粉	かたくり粉	○		
	ごま油	○			砂糖	砂糖	○		
	砂糖	○			こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ			
	こいくちしょうゆ				鶏もも肉	鶏もも肉		○	
油	○			油揚げ	油揚げ		○		
ミ ツ ク ス フ ル ー ン	パイン缶			○	ぶなしめじ	ぶなしめじ		○	
	みかん缶			○	大根	大根		○	
	りんご缶			○	にんじん	にんじん		○	
の っ ぺ い 汁					さといも	さといも	○		
					つきこんにやく	つきこんにやく		○	
					葉ねぎ	葉ねぎ		○	
					塩	塩			○
					うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ			○
					昆布	昆布			○
				削り節	削り節			○	
				かたくり粉	かたくり粉	○			
エネルギー	783	kcal		エネルギー	768	kcal			
たんぱく質	29.3	g		たんぱく質	39.7	g			
脂質	21.2	g		脂質	21.1	g			

今年もよろしく  
お願いします！



みなさん元気にしていましたか？いよいよ給食がはじまります。  
 気温も上がり、食中毒の原因菌やウイルスが増えやすくなる季節ですので、給食室でも  
 より気を引き締めて作業にあたるよう努めていきます。  
 6月15日(月)から19日(金)までは特別献立になります。また、4日(木)から10日(水)  
 の「歯と口の健康週間」にあわせて噛み応えのある食材を多く取り入れています。  
 よく噛んで食べてくださいね。

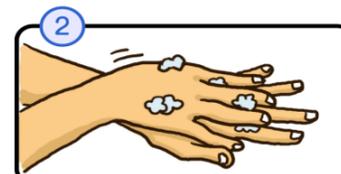
## 食中毒予防の基本は手洗いです

＜正しい手の洗い方＞

- 手洗いの前に
- ・爪は短く切っておきましょう
  - ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



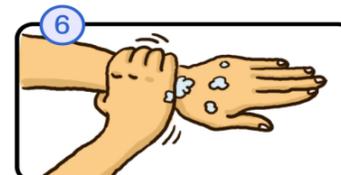
指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

高温多湿になり、食中毒が増える季節になりました。食中毒予防の三原則は『つけない、増やさない、やっつける』です。特に手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスが食べ物につかないように、調理前や食材を扱う前後、食卓につく前、残った食材を扱う前などにしっかりと手洗いをしましょう。洗う時には指の間やつめの間まで、せっけんを使って正しい方法で洗いましょう。食中毒などにかからないためにも、日ごろの生活をとのえて免疫力を高めるようにしましょう。

せっけんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

※食材購入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。