



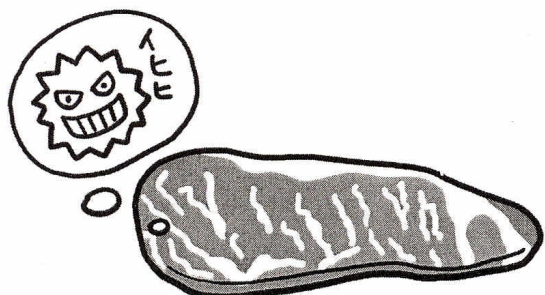
平成 23 年度
村上市立神納中学校

梅雨に入り、蒸し暑い日が続いています。食欲も落ち気味かと思いますが、暑いからこそ、しっかり食べて暑さに負けない体をつくるのが大切です。香辛料を使った料理がおすすめです。

焼き肉注意報!

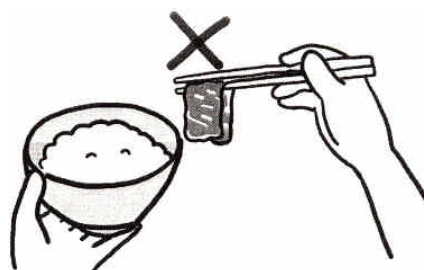
これから野外でバーベキューを楽しむ機会も多くなることと思います。最近、肉の生食や生焼けによる食中毒事故が起きています。とくに抵抗力の弱い子どもやお年寄りは注意が必要です。安全で楽しく焼き肉料理を楽しむためのポイントをご紹介します。

「新鮮だから生でも安全」は間違い



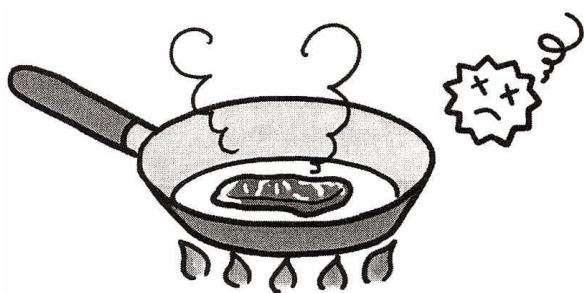
肉についた食中毒菌は少量でも食中毒を引き起こします。たとえ鮮度がよくても、菌が付着した肉を生や半生で食べると食中毒の危険性が高まります。

“じかぼし”で生肉をとらない



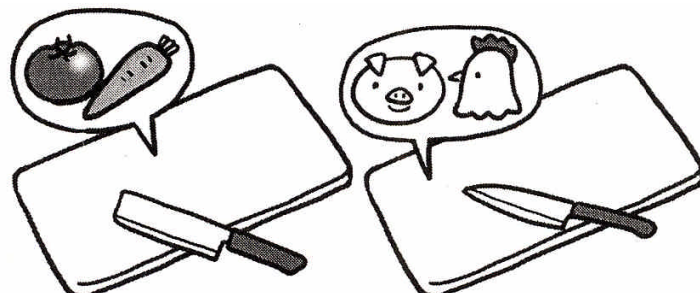
焼き肉では、ごはんを食べているはしで生肉をとって焼いてはいけません。必ず別のはしやトングを用意しましょう。また、肉とその他の食材の皿とは分けて準備しましょう。

十分に火を通そう



肉につく食中毒菌は熱に弱く、十分に火を通すことで死滅します。目安は中の色が完全に変わるまでです。

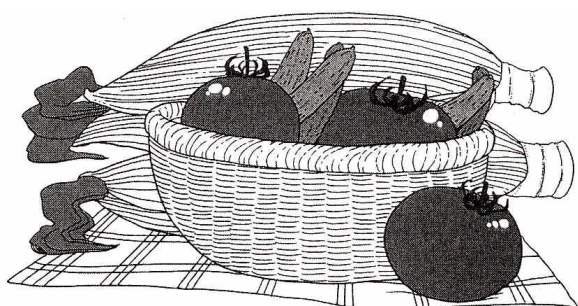
調理前後の手洗いをしっかり行い、器具の衛生にも注意する



調理前はもちろん、生肉を触った後は必ず、手を石けんでよく洗いましょう。また、まな板や包丁は、できるだけ肉用と野菜用とに分けて使いましょう。

太陽のパワーたっぷり!

夏野菜を食べて夏を元気に過ごそう!



食べるEnglish☆

おかわり

second helping

※ 発音の仕方は、ジェニファー先生に聞いてみましょう!

7月の献立表

村上市立
神納中学校

今月の目標

夏を元気に過ごすための食生活について考えよう！

日 (曜)	献立名			血や筋肉のもとになる		体の調子を整える		体温や力のもとになる		エネルギー (kcal)
	主食	飲み物	食品群/主な栄養素 副食	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
1 (金)	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き ゆかり漬け みそ汁 レモンヨーグルト	豚肉 うすあげ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	しょうが きゅうり キャベツ ねぎ	米 三温糖 じゃがいも		839
4 (月)	卵とじ風 カツ丼	牛乳	ごましょうゆあえ みそ汁	豚肉 卵 うすあげ みそ	牛乳	さやえんどうにんじん ほうれんそうがら さやいんげん	玉ねぎ キャベツ ねぎ しめじ	米 薄力粉 パン粉 上白糖 三温糖	米油 ごま	923
7 (木)	カレー南蛮 うどん	牛乳	じゃがチーズ 七夕ゼリー	鶏肉 なた 大豆 ベーコン いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ もやし しめじ しいたけ	うどん じゃがいも	バター	942
8 (金)	ごはん	牛乳	スタミナ納豆 冷凍みかん 豚肉となすのみそ炒め わかめと卵のすまし汁	鶏肉 納豆 豚肉 みそ 卵 豆腐 なた	牛乳 わかめ	こねぎ にんじん ピーマン	しょうが えのきだけ にんにく なす 玉ねぎ パプリカ ねぎ みかん	米 上白糖	ごま油 米油	876
11 (月)	ごはん 梅干し	牛乳	鶏肉と夏野菜の揚げ煮 ミニトマト そうめん汁	鶏肉 大豆 うすあげ かまぼこ	牛乳	かぼちゃ ミニトマト にんじん オクラ	梅干し なす 枝豆 ねぎ	米 片栗粉 麩 上白糖 そうめん	米油	814
12 (火)	コッパパン マーマレード ジャム	牛乳	たらのマヨネーズ焼き アスパラソテー 野菜スープ チーズ	たら ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ かつ葉 にんじん アスパラガス	玉ねぎ もやし とうもろこし かぶ セロリ	コッパパン ジャム じゃがいも	マヨネーズ 米油	792
13 (水)	ごはん	牛乳	笹かまぼこの磯辺揚げ ゴーヤチャンプルー もずくスープ 果物 (ぶどう)	笹かまぼこ 卵 ベーコン 豆腐 かつお節 なた	牛乳 青のり もずく	にんじん	にがうり ねぎ もやし ぶどう えのきだけ	米 薄力粉	米油	826
14 (木)	トマト ハヤシライス	牛乳	ポイル野菜 ・梅しょうゆドレッシング 果物 (メロン)	牛肉 大豆	牛乳 ひじき	トマト にんじん	玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 しょうが メロン にんにく きゅうり	米	米油	875
15 (金)	ごはん	牛乳	小魚とアーモンドの佃煮 ポイル野菜・しょうゆ・のり 揚げ高野豆腐とじゃがいもの煮物	高野豆腐	牛乳 かたくちゆし のり	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ もやし 玉ねぎ こんにゃく	米 上白糖 片栗粉 三温糖 じゃがいも	アーモンド 米油	857
19 (火)	枝豆ごはん	牛乳	ゼリーフライ ポイル野菜・和風ドレッシング みそ汁	おから 卵 みそ 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	枝豆 玉ねぎ 切大根 ねぎ もやし きゅうり とうもろこし えのきだけ	米 薄力粉 じゃがいも パン粉	ごま 米油	827
20 (水)	ごはん	牛乳	鮭のごま照り焼き じゃがいものカレーきんぴら みそ汁 果物 (プラム)	さけ ベーコン 打ち豆 みそ うすあげ	牛乳	にんじん ピーマン かつ葉	こんにゃく かぶ ごぼう プラム えのきだけ	米 じゃがいも 三温糖	ごま 米油	812
21 (木)	わかめ ラーメン	牛乳	ウインナーとチーズの包み揚げ ポイル野菜・中華ドレッシング	焼き豚 なた ウインナー	わかめ 牛乳 チーズ	にんじん しそ トマト	もやし メンマ ねぎ きゅうり とうもろこし	ゆで中華 春巻きの皮	米油	891
22 (金)	夏野菜 カレーライス	牛乳	ポイル野菜・柑橘ドレッシング シャーベット (セレクト)	豚肉 大豆	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト	玉ねぎ きゅうり とうもろこし 枝豆 なす もやし	米	米油	907 905

※ 諸事情により、献立・食材等が変更となる場合があります。

地産地消

今月の神林産食材と生産者の方

- ・ 大豆・みそ … 田島ゆり子さん
- ・ 米 … 神林地区生産者のみなさん

※ 諸事情により変更となる場合があります。

6月中に、オレンジシャーベットかレモンシャーベットのどちらを食べたいか選んでもらいました。自分でどちらを選んだのか覚えていますか？

オレンジシャーベットを選んだ人のエネルギーが上段、レモンシャーベットを選んだ人のエネルギーが下段です。

毎月19日は
食育の日

【郷土料理】

埼玉県

「ゼリーフライ」

ぷるぷるのあまーいゼリーをフライに！？答えは19日(火)の給食で！

