

月	火	水	木	金
<p>えいよう三色</p>	<p>主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p>	<p>今年度のテーマ ～海の幸を味わおう～</p>		
<p>おかずの内容(エ)</p> <p>(赤) 筋肉・血液・骨・歯 をつくる食べ物</p> <p>(黄) 熱や力のもととなる 食べ物</p> <p>(緑) 体の調子を整える 食べ物</p>	<p>堺のめぐみ</p> <p>堺産農産物「堺のめぐみ」を使用する予定です</p> <p>小松菜・・・17日・19日 たまねぎ・・・17日・24日・26日・30日</p>	<p>今年度の東・美原区は「海の幸を味わおう。」というテーマで、毎月、海産物について紹介していきます。</p> <p>日本は海に囲まれているため、昔からその時期に海からの旬の恵みを受けてきました。</p> <p>魚を中心に、海藻などについてもお知らせしていきます。</p>		

<p>15 黒糖パン・牛乳 ☆豚肉のしょうが焼き</p> <p>赤) 冷豚肉(ロース) 75 緑) 土しよが 1.5 緑) たまねぎ 25 料理酒 1.5 みりん 1.5</p> <p>75 緑) ビーマン 緑) にんじん しょうゆ 黄) 砂糖 黄) 片栗粉</p>	<p>16 黒糖パン・牛乳 ジャージャー炒め</p> <p>赤) 冷豚肉 60 緑) 青ねぎ 7 緑) 土しよが 5.5 緑) 緑豆もやし 2.5 黄) 油 0.5 トマトケチャップ 6 料理酒 1 テンメンジャン 2.5 黄) 片栗粉 0.5</p> <p>60 緑) たけのこ水煮 3 緑) にんにく 3 緑) にんじん 0.7 緑) にんじん 20 干しいたけ 0.5 中華ピジョン 6 黄) 砂糖 6 しょうゆ 1 豆板醤 2.5 黄) ごま油 0.5</p>	<p>17 黒糖パン・牛乳 クリームシチュー</p> <p>赤) 冷鶏肉 25 緑) にんじん 25 黄) じゃがいも 60 黄) ホワイトルウ 10 ポーンストック 1 こしょう 0.01</p> <p>25 緑) 小松菜 25 緑) たまねぎ 35 赤) 牛乳 60 黄) 油 10 塩 1</p>	<p>18 ごはん・牛乳 みそ汁</p> <p>6 緑) 青ねぎ 3 黄) じゃがいも 40 赤) 赤みそ 7.5 削りぶし 2</p> <p>3 緑) たまねぎ 30 赤) 冷うすあげ 4.5 赤) 白みそ 3.5</p>	<p>19 ミニミルクパン・牛乳 ペペロンチーノ</p> <p>赤) 冷ベーコン 15 緑) エリンギ 7 緑) にんじん 15 黄) スパゲティ 40 中華ピジョン 1.5 こしょう 0.01</p> <p>15 緑) 小松菜 7 緑) にんにく 0.7 緑) たまねぎ 45 黄) オリーブ油 2.5 黄) オリーブ油 2.5 塩 0.3 一味唐辛子 0.04</p>
---	--	---	--	--

<p>22 ごはん・牛乳 かき卵汁 ☆豚肉のみそ焼き のり佃煮</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) にんじん 10 赤) 鶏卵 25 塩 0.05</p> <p>10 緑) 青ねぎ 赤) 冷豆腐 淡口しょうゆ 削りぶし</p> <p>30 黄) じゃがいも 赤) 赤みそ 3 料理酒 1.5 黄) マネー・ス・風ドレッシング 1</p>	<p>23 ごはん・牛乳 ハヤシライス ☆ホットサラダ</p> <p>赤) 冷豚肉 20 緑) たまねぎ 50 ポーンストック 1 トマトケチャップ 10 ウスターソース 1 塩 0.5</p> <p>20 緑) にんじん 50 黄) じゃがいも 40 ハヤシシルウ 10 トマトピューレ 10 しょうゆ 1 こしょう 0.01</p>	<p>24 黒糖パン・牛乳 沖繩風そば ゴーヤチップス</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 10 赤) 棒天 15 中華ピジョン 2 塩 0.2 黄) 油 0.5</p> <p>10 赤) 冷焼豚 20 赤) 青ねぎ 10 緑) たまねぎ 20 黄) 中華麵 2 冷中華麺 2 淡口しょうゆ 1 こしょう 0.01</p>	<p>25 ごはん・牛乳 おでん ☆いそのサラダ ふりかけ</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 三角切こんにゃく 20 赤) 焼ちくわ 15 黄) 砂糖 2.5 みりん 1</p> <p>10 赤) つすら卵巻 20 黄) 厚揚げ 15 しょうゆ 1 削りぶし 1</p>	<p>26 コップパン・牛乳 ポトフ ☆いわしの香草チース焼き ブルーベリージャム</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) キャベツ 25 緑) たまねぎ 30 中華ピジョン 1 こしょう 0.02 黄) 油 0.5</p> <p>10 赤) 冷ベーコン 10 緑) にんじん 20 緑) じゃがいも 30 黄) 塩 0.3 黄) 淡口しょうゆ 1</p>
--	--	---	---	--

<p>29 ごはん・牛乳 すまし汁 ☆和風ハンバーグ</p> <p>緑) みつば 2 緑) にんじん 5 黄) ふ 1 塩 0.05 だし昆布 0.5</p> <p>2 緑) えのき茸 5 赤) 焼かまぼこ 1 淡口しょうゆ 1 削りぶし 2</p>	<p>30 ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 ☆焼とうもろこし</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) にんじん 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2 削りぶし 0.5</p> <p>15 緑) 土しよが 1.5 緑) たまねぎ 40 赤) 一口丸天 20 しょうゆ 4.5 黄) 油 0.5</p>
---	--

毎月19日は「食育の日」

毎月19日は「食育の日」です。
毎日食べている「食」について考えたり、家族で話をしたりする日にしましょう。

海の幸を味わおう
～わかめ～

わかめは海中では茶褐色ですが、熱湯を通すと鮮やかな深緑色に変わります。
わかめは生わかめのほか、塩蔵わかめや乾燥わかめなどいろいろな形態で販売されています。
和食には欠かせない食材で、汁物や煮物、酢の物、佃煮などいろいろな料理に使われます。
給食では、25日「いそのサラダ」で登場します。

☆・・・オープン献立

できていますか? 衛生的な手洗い

- 流水で手を洗う
- 洗剤を手に取る
- 手のひら、指の裏面を洗う
- 手の甲、指の背を洗う
- 指の間(側面)、腕(付け根)を洗う
- 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う
- 指先を洗う
- 手首を洗う(内側・側面・外側)
- 洗剤を十分な流水でよく洗い流す
- 手をふき乾燥させる
- アルコールによる消毒

2度洗いが効果的です!
2～9までの手順をくり返し2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。

堺市の学校給食(パン・ごはん・牛乳・おかず)の話を食通信に載せていますのでご覧ください。