



令和2年度 よていこんだてひょう(令和2年6月分)

清瀬市立清瀬第十小学校
校長 大谷 憲司

日 曜	主 食	牛 乳	お か す	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	メ モ	エネルギー たんぱく質
15月	ドライカレー			牛乳(飲用) ,ふたにく、 レンズまめ	こめ,あぶら	にんじん,たまねぎ, ピーマンにんにく、 しょうが,トマトビュ レ	今年度最初の給食が始まります。今週は、お弁当箱に給食を盛り付けて提供します。ドライカレーは、いつもは小麦粉を使ったルウを使いますが、今月は小麦粉なしで、野菜とお肉をじっくりと炒めて作ります。毎日、元気に生活できるように、給食室からも応援しています。	603 20.6
16火	ふたどん			牛乳(飲用) ,ふたにく	こめ,あぶら,しらたき,さ とう,てんぷら	にんじん,たまねぎ,え のきたけ	今日の豚丼は、お弁当箱に盛り付けます。他のおかずがないので、その分いつもよりご飯と豚丼の量は多めになっています。しっかりとよくかんでいただきます。	600 24.0
17水	チキンピラフ		フライドポテト	牛乳(飲用) ,とりにく	こめ,あぶら,じゃがいも	コーン,たまねぎ,にん じん,マッシュルーム, パセリ	給食は栄養のバランスを考えて献立を立てています。日本人が特に不足しがちなカルシウムは、骨や歯の成長にかかせない栄養素です。そのため、給食では毎日牛乳を出します。カルシウムをたくさん含んでいる「牛乳」もしっかり飲みましょう。	621 19.9
18木	チャーハン		はるさめの ちゅうかいため	牛乳(飲用) ,ふたにく	こめ,あぶら,でんぷら,ふ つうはるさめ	ねぎ,にんじん,ピーマ ン,しょうがにんにく、 はくさい,チンゲンサ イ,たまねぎ	給食のチャーハンは、具を別に炒めて調味しておき、炊きあがったご飯に混ぜて作ります。塩、こしょう、しょうゆで味付けたシンプルなチャーハンです。	624 20.1
19金	とりごぼろごはん		にくじゃが	牛乳(飲用) ,とりにく、 ふたにく	こめ,あぶら,さとう,じゃ がいも,こんにゃく	ごぼう,にんじん,たま ねぎ,さやいんげん	今月は、食物アレルギーの源となる食品を使わない献立です。全員が同じ物を食べられるようになっています。調理室では、安心しておいしく食べられるように工夫していますので、皆さんも残さずにご飯食べてくれると嬉しいです。	602 23.9
22月	ドライカレー			牛乳(飲用) ,ふたにく、 レンズまめ	こめ,あぶら	にんじん,たまねぎ, ピーマンにんにく、 しょうが,トマトビュ レ	手洗いは、簡単でとても有効な病気予防の方法です。自分を守り、他の人につたさないため、一人一人が注意しましょう。給食の時間も、安全に食べるための準備と環境づくりをして、料理を味わっていただきます。	603 20.6
23火	ふたどん			牛乳(飲用) ,ふたにく	こめ,あぶら,しらたき,さ とう,てんぷら	にんじん,たまねぎ,え のきたけ	豚肉には、疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える時に働いてくれ、脳や体を元気に活動させます。量に負けないようにしっかり食べましょう。	600 24.0
24水	チキンピラフ		スパイシーポテト	牛乳(飲用) ,とりにく	こめ,あぶら,じゃがいも	コーン,たまねぎ,にん じん,マッシュルーム, パセリ	スパイシーポテトは、給食室の回転釜で揚げます。低温でじっくりと揚げるので時間がかかりますが、揚げたてをおいしくいただけます。春のじゃが芋は「新じゃが」と呼ばれ、皮が薄くてみずみずしいです。味わっていただきます。	621 19.9
25木	チャーハン		はるさめの ちゅうかいため	牛乳(飲用) ,ふたにく	こめ,あぶら,ふつうはる さめ	ねぎ,にんじん,ピーマ ン,しょうがにんにく、 はくさい,チンゲンサ イ,たまねぎ	春雨は中国から伝わった食材ですが、この名前は日本でつけられたものです。日本では主に、じゃが芋やつつま芋でんぷらを使用した作られます。ではクイズです。春雨は漢字で書くと「春」に何と書くとしよう?①糸 ②雨 ③川 正解は、②雨です。	644 22.2
26金	とりごぼろごはん		にくじゃが	牛乳(飲用) ,とりにく、 ふたにく	こめ,あぶら,さとう,じゃ がいも,こんにゃく	ごぼう,にんじん,たま ねぎ,さやいんげん	鶏ごぼろごはんは、鶏肉とごぼろの入ったご飯です。新ごぼろは、大きくなるまで育てずに、若いうちに採ったごぼろの事です。柔らかい食感でアクが少ないのが特徴です。ごぼろの香りを楽しんでいただきます。	649 25.9
29月	ドライカレー		ほうれんそうと コーンのサラダ	牛乳(飲用) ,ふたにく、 レンズまめ	こめ,あぶら,さとう	にんじん,たまねぎ, ピーマンにんにく、 しょうが,トマトビュ レ,ほうれんそう,キャ バツ,コーン	ドライカレーには「レンズ豆」を入れました。「レンズ豆」は、扁平で凸レンズのような形の豆です。オレンジ色や緑色のレンズ豆があります。食物繊維が豊富で、ホクホクとした食感が楽しめます。	626 22.8
30火	ふたどん		わかめのあえもの	牛乳(飲用) ,ふたにく、 わかめ	こめ,あぶら,しらたき,さ とう,てんぷら	にんじん,たまねぎ,え のきたけ,キャバツ, きゅうり	今日は乾燥のわかめを水で戻して、和え物に入れます。ではクイズです。乾燥わかめは水で戻すと何倍になるでしょう。①2倍 ②5倍 ③10倍 正解は、③10倍です。自分で料理する時に思いのほか増えて驚くこともあると思います。覚えておきましょう。	630 23.9

- ①都合により献立を変更することがあります。
- ②食材についてはすべて加熱処理をしています。(果物を除く)
- ③ドレッシング類は別配食の形をとります。
- ④「食材産地表示」は集計後、別紙にて掲載します。(清瀬市HPにも公開)
- ⑤献立表は清瀬第十小学校のHPにも公開しています。

6/8～6/12は、清瀬市より支援物資を配布します。内容は次の通りです。

- 6/ 8 ケチャップライス
- 6/ 9 めいぷルデニッシュ ぶどうゼリー
- 6/10 きのご飯
- 6/11 十勝バターデニッシュ オレンジジュース ミニゼリー
- 6/12 救給カレー

※食物アレルギーの届けを出している
お子様には次の通り配布します。
8～11日 ご飯 緑茶
12日 救給カレー

※救給カレー・・・アレルギー特定原材料28品目不使用。命をつなぐという意味で「救給カレー」と名付けられた学校給食用非常食。ご飯と具がかり常温でも食べられるカレー。

清瀬市学校給食の衛生管理について

学校給食は、対象が子どもたちであることから、食中毒が発生した場合大きな事故になりがちです。そこで給食室では、以下のように食品の衛生や食器具等の衛生を考えて調理しています。

<p>●手洗いを徹底しています</p> <p>作業開始前や作業が変わるごとに液体石鹸で洗浄し、アルコール消毒をしています。</p>	<p>●エプロン、器具などは使い分けています</p> <p>何種類ものエプロン、器具などを、肉・魚・野菜・果物などに分けて用意し、混がらぬようになっています。</p>	<p>●温度管理を徹底しています</p> <p>生鮮食品は放置せず、使用前まで冷蔵庫で保管しています。</p>	<p>●マスクや使い捨て手袋を使用しています</p> <p>給食室ではマスクを使用しています。盛り付けや皆さんが直接口にするものを扱うときは、素手で取り扱わず使い捨て手袋を使用しています。</p>
<p>●温度を確認します</p> <p>焼く、揚げる、ゆでる、炒めるなど、加熱したものはすべて内部温度計をして温度を測り、確認しています。</p>	<p>●出来上がり時間を調整します</p> <p>食中毒は、時間とともに倍、倍に増えていきます。出来上がり時間を調整することも、大切な衛生管理です。</p>	<p>●食器具等の管理をしています</p> <p>食器やスプーンやはしは、ひとつずつ丁寧に洗います。調理器具なども、丁寧に洗浄し、熱風保管庫で消毒しています。</p>	<p>●異物確認をしています</p> <p>検品作業として、食品以外のものが入っていないか、異物になるものが入っていないか確認してから使用します。</p>

洗浄・消毒・殺菌方法は・・・

- 食器用石鹸(洗剤)→スプーン、はし、食器、調理器具など
- 次亜塩素酸ナトリウム→卵や肉、魚などを使用した容器や器具など
- アルコール→手洗い後の手指、調理台や配膳、運搬で使用した台車など

安心・安全の給食を心掛けています。

