



7月こんだて写真



令和4年(2022)7月発行
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

今月の給食目標 衛生に気をつけよう

暑くなると食中毒が発生しやすくなります。給食の準備の前にもしっかりと手を洗い、食器や食缶を床の上に置かないなど清潔に準備をしましょう。



☆給食当番さんの衛生チェック☆

- ・体調はよいですか？
- ・帽子や白衣はきちんとつけていますか？
- ・マスクをしていますか？
- ・手をきれいに洗い消毒をしましたか？



ごはん
牛乳
さわらのカレー揚げ
おかかあえ
肉団子のみそ汁



黒糖パン
牛乳
とり肉のハーブ焼き
ジャーマンポテト
ミネストローネ



ごはん
牛乳
さばの竜田揚げ
いそかあえ
はんぺんのすまし汁



ジャージャー麺
おむすび(幼なし)
牛乳
揚げぎょうざ
(幼小2ケ、中3ケ)
海藻サラダ



ごはん
牛乳
照り焼きハンバーグ
ごまあえ
オクラのみそ汁
七夕デザート



ごはん
牛乳
あじの南蛮漬け
ごぼうサラダ
わかめスープ



チーズパン
牛乳
さけのレモンペッパー焼き
トマトとアスパラのサラダ
コンソメスープ



とりそぼろ丼
牛乳
ごまじゃこびたし
春雨スープ



五目うどん
おむすび(幼なし)
牛乳
きびなごのから揚げ
切り干し大根のごま酢あえ
ヨーグルト



ごはん
牛乳
ぶた肉の梅焼き
三色あえ
厚揚げのみそ汁



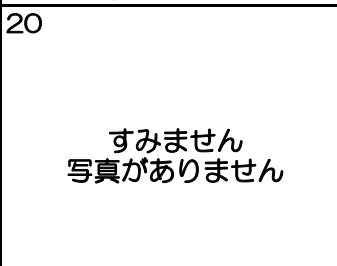
夏野菜カレーライス
牛乳
オムレツ
レモンドレッシングサラダ

お知らせ

今年度も、夏の「いずもスクールランチクッキング」は開催いたしません。



ごはん
牛乳
飛魚のピリ辛ソースかけ
きゅうりのツナあえ
かきたま汁



すみません
写真がありません

トマトソーススパゲッティ
小型のパン(幼なし)
牛乳
かぼちゃひき肉フライ
グリーンサラダ

《今月の地元食材》

米 牛乳 厚揚げ 油揚げ
たまご チンゲンサイ かぼちゃ
きゅうり アスパラガス ねぎ
ジャンボピーマン トマト なす

※都合により献立を変更することがあります。



朝ごはんの効果

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。毎日朝ごはんを欠かさず食べましょう。



<p>体や脳のエネルギーになる</p>	<p>体温が上がる</p>	<p>脳の働きを活発にする</p>	<p>排便を促す</p>
---------------------	---------------	-------------------	--------------

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。