

# こんだて たべもの教室 予定表



# 6月

令和8年度  
糸島市立前原小学校

令和8年度・食育の日のテーマ

「食と健康」

「食中毒予防」について

毎月19日は  
食育の日

日曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
1月	牛乳 ごはん 高野豆腐のカラコ煮 じゃがいものみそ汁	587	24.1	16.9
2火	牛乳 麦ごはん きびなごフライ 野菜炒め 肉団子スープ	608	21.5	20.9
3水	牛乳 コッペパン ハンバーグトマトソース 粉ふきいも 野菜スープ	580	25.3	22.4
4木	牛乳 豚丼 (麦ごはん) 厚揚げのみそ汁 ことう豆	605	24.9	19.6
5金	牛乳 ハヤシライス (麦ごはん) いりどりソテー	608	19.3	18.8
8月	牛乳 ごはん ごまふりかけ 厚揚げのうま煮 茎わかめのじゃこ炒め	608	23.9	19.9
9火	牛乳 麦ごはん あじのかば焼き 切り干し大根のハリハリ漬け 沢煮碗	608	22.9	18.9
10水	牛乳 チリドッグ (パン、チリコンカン) チンゲン菜のクリームスープ	589	24.5	24.0
11木	牛乳 ごはん キムチうどん ほうれん草のおかか炒め アーモンドいりこ	586	22.5	15.5
12金	牛乳 ごはん 牛肉と大豆のいそ煮 かき玉汁 ぶどうゼリー	629	24.3	18.2
15月	牛乳 麦ごはん 豚肉のオーロラ炒め はるさめスープ ヨーグルト	639	23.5	19.9
16火	牛乳 きびごはん いわし梅煮 小松菜のごま炒め とりごぼ汁	601	24.6	20.5
17水	牛乳 ワンローフパン いちごジャム ポークビーンズ アスパラソテー	574	25.9	22.6
18木	牛乳 ごはん スタミナソテー ワンタンスープ	600	20.5	17.1
19金	牛乳 麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 ピーマンともやしのじゃこ炒め アセロラゼリー	618	19.2	13.9
22月	牛乳 麦ごはん 揚げぎょうざ 高菜の炒めもの タイピーエン	626	22.8	19.6
23火	牛乳 ごはん 厚焼き卵 じゃがいもの炒めもの すまし汁	613	19.5	22.9
24水	牛乳 ことうパン スパゲティミートソース ズッキーニソテー	606	24.8	22.2
25木	牛乳 ごはん とり肉のごま揚げ ゆで野菜サラダ わかめのみそ汁	667	28.3	24.4
26金	牛乳 麦ごはん ポークカレー フルーツ盛り合わせ	686	20.9	19.6
29月	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 にらともやしの炒めもの	635	25.4	22.0
30火	牛乳 ごはん さばの南蛮漬け 豆乳みそ汁 冷凍みかん	625	26.0	17.4

## 家庭での食中毒予防のポイント

**食品の購入・保存**

- 生鮮食品は、鮮度を確認して選ぶ。表示のある食品は、消費・賞味期限を確認する。
- 冷凍食品、冷蔵食品はできるだけ早く持ち帰って冷凍庫、冷蔵庫へ入れる。

**下準備**

- 調理開始前、肉・魚介類・卵などを扱った後、トイレに行った後などはせっけんです洗いする。
- 生で食べる食品（野菜・果物・調理済み食品）は、肉・魚介類を切る前のまな板・包丁を使う。

**調理**

- 食品は中心部までしっかりと加熱する。
- 調理後の食品を常温で放置すると、細菌が増えるので気を付ける。

**食事・料理の保存**

- 食事の前は必ず手を洗う。
- 残った料理は清潔な容器に移し、冷蔵庫保存する。
- 料理を温め直す時は、中心部分まで十分に加熱する。（電子レンジは加熱むらに注意。）

## 学校給食では・・・

学校給食では食中毒防止のため、「学校給食衛生管理基準」（学校給食法第九条）に基づき衛生管理を行っています。給食を提供するための施設、調理機器、服装、手洗い、食品の取り扱い、調理などの管理を徹底しています。

全身清潔な服装

作業が変わるごとに  
こまめな手洗い

調理の内容により  
エプロン・履物  
調理器具等の使い分け

加熱する食品は  
75℃1分間以上に  
なるように確認

## 6月の献立より じゃがいものそぼろ煮

**材料（4人分）**

- とりひき肉 160g
- じゃがいも 400g
- たまねぎ 200g
- にんじん 100g
- ごぼう 60g
- こんにゃく 100g
- しょうが ひとかけ
- 油 小さじ1
- さとう 大さじ2
- しょうゆ 大さじ2
- 酒 小さじ1
- でん粉 小さじ1
- 水 1/2カップ程度

**作り方**

- ①こんにゃくは下ゆでして色紙切り、玉ねぎはくし切り、にんじん・じゃがいもは乱切り、ごぼうはさがきにして水にさらしておく。しょうがはみじん切りにする。
- ②油でしょうが、とりひき肉、こんにゃく、残りの野菜の順に炒める。ひき肉に火が通ったら、水と調味料を加えて沸とうさせ、その後弱めの中火で煮る。
- ③最後に大さじ1の水で溶いたでん粉を加え、とろみをつける。

臨時休校・物資の購入等により献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

※塩分は、生活習慣病予防の目的から2.0g/食となるよう配慮しています。  
また、栄養量については中学年の栄養量を示しています。

食中毒予防のポイントを意識しながら、調理してみてください。

