

しよくちゆうどく  
食中毒をふせぐには



せっけん<sup>て</sup>で手をきれい  
に洗いましょう。

食品<sup>しよくひん</sup>は新しいものを  
か  
買いましょう。

冷蔵庫<sup>れいぞうこ</sup>に食品<sup>しよくひん</sup>を入れすぎないようにしましょう。  
またとびらを何回もあけると温度<sup>なんど</sup>が上がります。

生<sup>なま</sup>で食べることはさけ、  
火<sup>ひ</sup>をよく通<sup>と</sup>しましょう。

調理<sup>ちようり</sup>したものはすぐに  
を  
食べましょう。

調理器具<sup>ちようりきぐ</sup>はいつもせ  
いけつにし、よくかわ  
かしておきましょう。

細菌<sup>さいきん</sup>に負けない健  
こころかな  
康な体づくりをしま  
しょう。

こんげつ がっこうきやうしよくこんだてしょうかい  
今月の学校給食献立紹介

さかな あぶら あ  
「魚のごま油和え」

| 材 料 名    | 分量 (g)<br>4人分 | 作 り 方                                                                      |
|----------|---------------|----------------------------------------------------------------------------|
| しいらサイコロ切 | 280           | 1 さかな さけ 魚に酒をふり、くさみをとっておく。                                                 |
| 酒        | 小さじ1          | 2 かたくり粉と小麦粉をまぶし、あぶら あ 油で揚げる。                                               |
| かたくり粉    | 大さじ2          | 3 ねぎは小口に切る。                                                                |
| 小麦粉      | 小さじ1          | 4 なべ 鍋にごま油をあぶら をひいてねぎを炒め、いた うすくち 淡口しょうゆ、酢、<br>砂糖 <sup>さとう</sup> を加えてたれをつく。 |
| 揚げ油      | 適量            | 5 4のたれ汁に魚を加え味をしみこませる。最後に<br>ごまをふる。                                         |
| ねぎ       | 2本            |                                                                            |
| ごま油      | 小さじ2          |                                                                            |
| 淡口しょうゆ   | 大さじ2          |                                                                            |
| 酢        | 大さじ1          |                                                                            |
| 砂糖       | 大さじ2          |                                                                            |
| いりごま     | 小さじ1          |                                                                            |



「しいら」は「まびき」という  
名前<sup>なまえ</sup>でよく知られています。



こんだて  
5月の献立より

★ しゅん 旬の食材、季節のメニューなど

- ・ 麦ごはん<sup>むぎごはん</sup> 牛乳<sup>ぎゅうにゅう</sup> 魚うどんのすまし汁<sup>ぎょ うどんの すまし じゆ</sup> 牛肉のしょうが焼き<sup>ぎゅうにくの しょうが やき</sup> ミニ柏餅<sup>かしわもち</sup> (子どもの日)
- ・ 魚のごま油和え<sup>さかな あぶら あ</sup> ・ 魚のごまフライ<sup>さかな</sup>
- ・ にんじん ・ キャベツ ・ きゅうり ・ ねぎ ・ ピーマン

