

日	曜日	献立名			主な材料とそのはたらき			栄養量	
		主食等	牛乳	おかず	熱や力になるもの (黄)	血や肉・骨をつくるもの (赤)	体の調子をととのえるもの (緑)	エネルギー kcal	たん白質 g
①	水	ごはん	牛乳	なめこ汁、白身魚フライ(ソース) ブロッコリーサラダ、ナムルドレッシング	ごはん、パン粉、小麦粉 植物油、ドレッシング	牛乳、わかめ、豆腐 みそ、タラ	にんじん、長ねぎ、キャベツ、なめこ コーン、ブロッコリー	小 632 中 752	小 23.4 中 27.9
2	木	ツイストパン	コーヒー ミルク	ポトフカレー風味、チキンのチーズ焼き きゅうりと大根のサラダ、イタリアンドレッシング	パン、じゃがいも、パン粉 オリーブ油、ドレッシング	コーヒーミルク、ウインナー 鶏肉、チーズ	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、パセリ にんにく、きゅうり、大根	小 683 中 827	小 26.2 中 31.2
③	金	季節のメニュー ごはん	牛乳	マーボーなす豆腐、野菜シュウマイ小②中③ ごぼうサラダ、ごまドレッシング	ごはん、植物油、さとう、片栗粉 ごま油、小麦粉、ドレッシング	牛乳、豚肉、大豆、豆腐 鶏肉、みそ	にんじん、しょうが、たけのこ、長ねぎ、なす、ごぼう、きゅうり 干しいたけ、グリーンピース、コーン、玉ねぎ、ほうれん草	小 679 中 860	小 23.3 中 30.5
⑥	月	ごはん	牛乳	にら玉スープ、焼きメンチカツ(ソース) 青菜とじゃこの炒め物	ごはん、片栗粉、パン粉 植物油、ごま油	牛乳、鶏卵、鶏肉、しらす	にんじん、玉ねぎ、もやし、にら 干しいたけ、コーン、キャベツ、小松菜	小 623 中 744	小 21.7 中 26.2
⑦	火	地粉うどん	牛乳	スタミナうどん汁、星のコロッケ とうもろこし1/3、七夕ゼリー	うどん、ごま、ごま油、植物油 じゃがいも、パン粉、小麦粉、ゼリー	牛乳、豚肉、油揚げ	にんじん、にんにく、しめじ、小松菜 にら、玉ねぎ、コーン	小 614 中 802	小 23.7 中 31.5
⑧	水	わかめごはん	牛乳	あさりと小松菜のみそ汁、アジのレモン照り焼き ゴーヤチャンプル	ごはん、ごま油、さとう	牛乳、わかめ、あさり、みそ アジ、ベーコン、鶏卵、豆腐	にんじん、大根、長ねぎ、小松菜 ゴーヤ、もやし、レモン	小 606 中 772	小 29.8 中 37.5
⑨	木	コッペパン	牛乳	焼きそば、焼きウインナー② フルーツポンチ	パン、植物油、中華めん ゼリー	牛乳、豚肉、あおのり ウインナー	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし みかん、もも、パイナップル	小 615 中 815	小 24.0 中 31.3
⑩	金	ごはん	牛乳	ピリ辛春雨スープ、揚げ鶏のレモン煮 キャベツの梅和え	ごはん、植物油、春雨、ごま ごま油、片栗粉、さとう	牛乳、豚肉、鶏肉	にんじん、しょうが、にんにく、玉ねぎ もやし、にら、きくらげ、レモン、キャベツ、うめ	小 660 中 808	小 26.3 中 32.3
⑬	月	ごはん ふりかけ	牛乳	五目汁、ハンバーグ薬味ソース 冷凍みかん	ごはん、さとう、片栗粉 玄米	牛乳、豚肉、なると、油揚げ 鶏肉、のり	にんじん、玉ねぎ、もやし、たまごたけ、にら しょうが、にんにく、長ねぎ、みかん、茶葉	小 630 中 796	小 25.6 中 33.0
⑭	火	ホット中華めん	牛乳	キムチごまみそラーメンスープ、かぼちゃ蒸しパン コーンサラダ、和風ドレッシング	中華めん、植物油、ごま ごま油、蒸しパンミックス、ドレッシング	牛乳、豚肉、みそ	にんじん、しょうが、にんにく、長ねぎ、もやし、にら 玉ねぎ、白菜キムチ、かぼちゃ、キャベツ、コーン、きゅうり	小 590 中 747	小 22.8 中 29.4
15	水	季節のメニュー 麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー、お魚ナゲット② 海藻サラダ、玉ねぎドレッシング、セレクトデザート	麦ごはん、植物油、じゃがいも ルウ、小麦粉、ドレッシング	牛乳、豚肉、たちうお、いか、あじ いわし、たら、海藻	にんじん、しょうが、にんにく、玉ねぎ、かぼちゃ、いんげん ピーマン、キャベツ、コーン、パイナップル、りんご、黄桃	小 765 中 946	小 22.5 中 27.1
献立は材料入荷等の都合により 変更することがあります。					給食回数 小学校11回	平均栄養量		小 645 中 806	小 24.5 中 30.7
					給食回数 中学校11回	基準栄養量		小 650 中 830	小 基準内 中 基準内

※ 日にちに〇印がついている日は、「はし」を持ってくる。 * たんぱく質の基準栄養量は、小学校21g～33g、中学校27～42gです。

7月

給食だより

暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 タコ 焼きサバ	七夕 そうめん	お盆 精進料理	土用の丑の日 ウナギ

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

今月の献立メモ

季節のメニュー
3日 マーボーなす豆腐
7日 とうもろこし1/3
8日 ゴーヤチャンプル
10日 キャベツの梅和え
13日 冷凍みかん
14日 かぼちゃ蒸しパン
15日 夏野菜カレー
旬の魚
8日 アジのレモン照り焼き
行事食
7日 七夕献立
その他
15日 セレクトデザート ※1つを選びます
(冷凍パイナップル、冷凍りんご、冷凍黄桃)

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

野菜はよく洗う、食材の中心部までしっかり加熱するなど、衛生的に調理する。

調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べきる。

料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。

料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管する。