

令和8年7月号



給食だより

洲本市立五色給食センター



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。



「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

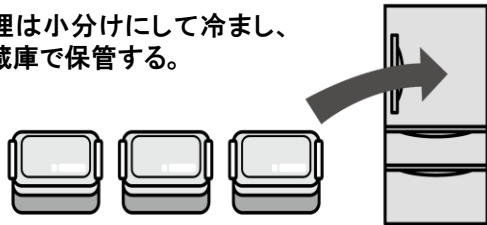


給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。



「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。 

学校給食では地産地消に取り組んでいます

<今月の地産地消の日>

- 2日 ゆかりご飯 鶏肉となすの揚げ煮 モロヘイヤのスープ
(洲本市産の米、淡路産のなす・ピーマン・玉葱を使っています。)
- 16日 タコライス わかめスープ
(洲本市産の米・にんにく、淡路産の玉葱・葱を使っています。)



お子さんと一緒に読んでください。

7がつ こんだてひょう

曜日	こんだて名	おもに体をつくる(赤)	おもに体のエネルギーになる(黄)	おもに体のちょうしをととのえる(緑)	エネルギー(kcal) たんぱくし(g) しじ(g)
1 (水)	ご飯 牛乳 とり肉のてり焼き はるさめサラダ フルーツあえ	牛乳 とり肉	ご飯 さとう はるさめ しらたまもち カクテルゼリー	しょうが きゅうり キャベツ にんじん コーン もも みかん パイン ナタデココ	613 kcal 22.9 g 17.2 g
2 (木)	ゆかりご飯 牛乳 とり肉となすのあげに モロヘイヤのスープ	牛乳 とり肉 たまご	ゆかりごはん でんぷん 油 さとう そうめん	しょうが なす ピーマン モロヘイヤ 玉ねぎ たけのこ にんじん	644 kcal 226 g 24.2 g
3 (金)	こがたことうパン 牛乳 ひやしちゅうか ぶ肉とくわかめのいためもの	牛乳 ポークハム ぶた肉 くきわかめ ちくわ	こがとうパン ごま油 ちゅうかめん ひやしちゅうかスープ さとう	にんじん もやし きゅうり こんにゃく	685 kcal 25.8 g 19.0 g
6 (月)	ご飯 牛乳 さばのこうみ焼き こまつなサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 さば ツナ とうふ 油あげ わかめ みそ	ご飯 ごま ごま油 さとう	しょうが にんにく こまつな キャベツ コーン 玉ねぎ にんじん ねぎ	662 kcal 31.4 g 27.4 g
7 (火)	ご飯 牛乳 わふうハンバーグ やさいのさっぱりあえ そうめん汁 たなばたデザート	牛乳 ハンバーグ かまぼこ	ごはん さとう でんぷん そうめん たなばたデザート	キャベツ きゅうり にんじん ゆず みつば	635 kcal 26.5 g 15.4 g
8 (水)	なつやさいのカレーライス (むぎご飯) 牛乳 こんにゃくサラダ	牛乳 きゅう肉	むぎごはん ココナッツミルク さとう ごま油	にんじん 玉ねぎ なす かぼちゃ りんご きゅうり いとこんにゃくにゃく	611 kcal 20.7 g 19.5 g
9 (木)	ご飯 牛乳 はっぽうさい はるまき	牛乳 いか えび ぶた肉	ご飯 はるまき 油 ごま油 でんぷん	しいたけ にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが	594 kcal 20.5 g 20.1 g
10 (金)	コッペパン 牛乳 ウインナードッグ ミネストラスープ アイスパイン	牛乳 ウインナー チーズ ベーコン	コッペパン マカロニ じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん ト マト パセリ パイナップル	539 kcal 22.6 g 20.7 g
13 (月)	ご飯 牛乳 あげとりレモンづけ きゅうりのちゅうかあえ なつやさいのみそ汁	牛乳 とり肉 油あげ みそ	ごはん でんぷん 油 さとう ごま油	レモン きゅうり もやし にんじん かぼちゃ なす キャベツ ねぎ	641 kcal 27.9 g 21.9 g
14 (火)	米飯 牛乳 肉じゃが ブロッコリーとちりめんのナムルふう	牛乳 きゅう肉 ちりめんじゃこ	ご飯 じゃがいも さとう ごま油	しょうが 玉ねぎ いとこんにゃく にんじん えだまめ ブロッコリー にんにく	579 kcal 24.3 g 15.6 g
15 (水)	米飯 牛乳 しろみざかなのごまあげ キャベツとハムのサラダ なめこ汁	牛乳 たら ポークハム とうふ 油あげ みそ	ご飯 こめこ でんぷん くろごま 油 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん なめこ ねぎ	631 kcal 32.9 g 19.9 g
16 (木)	タコライス 牛乳 わかめスープ	牛乳 ぶたひき肉 わかめ 焼きかまぼこ	ごはん でんぷん	玉ねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ ねぎ	538 kcal 21.6 g 16.7 g
※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。 ※ おはしは、毎日きれいに洗って持てきましょう。 ※ 海産物には、えび・かに等が含まれることがあります。 ※ 気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、給食の中止の決定をすることがあります。				基準値 (小学校中学年)	650 kcal 21~33 g 14~22 g

7がつ 7 か たなばた

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。

