

給食だより 7月号



上勝町学校給食共同調理場

令和7年6月27日発行

暑い時期は食中毒に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント	手をきれいに洗う	肉以外の食材はよく洗う	おかずは中心部までしっかり加熱する	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る	仕切りやカップを利用する	ごはん、おかずは冷ましてから詰める	なるべくすき間なく詰める
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる	持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグをりよう利用する		

七夕の行事食—そうめん—

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のよう

うにねじったもので、そうめんの原型とされています。

令和7年7月<小学校>

学校給食予定献立表

日付	献立名	ちからやねつになる たべもの(き)	ち・ほね・にくを つくるたべもの(あ か)	からだのちょうしを ととのえるたべもの (みどり)	エネルギー たんぱく質 脂質
1 火	ごはん、ぎゅうにゅう さけのちゃんちゃんやき すましじる ソーダフロートゼリー	ごはん、さとう、 ソーダフロートゼリー	ぎゅうにゅう、さけ かまぼこ、とうふ	キャベツ、たまねぎ しめじ、にんじん こまつな、えのきたけ	582kcal 29.4g 13.5g
2 水	わかめごはん、ぎゅうにゅう サラダうどん、シュウマイ めんつゆ	ごはん、うどん	わかめ、ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく	きゅうり、にんじん もやし、とうもろこし	601kcal 22.1g 13.1g
3 木	ごはん、ぎゅうにゅう しおこうじカツ、ポイルキャベツ こんさいのみそじる、ウスターソース	ごはん、あぶら じゃがいも、ばんこ	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく	キャベツ、ごぼう にんじん、ねぎ	636kcal 26.1g 21.1g
4 金	こっぺばん、ぎゅうにゅう タンドリーチキン、じゃがいものソテー やさしいスープ、こくとうビーンズ	こっぺばん、じゃがいも こくとう	ぎゅうにゅう、とりにく ウインナー、だいず	たまねぎ、にんじん きゃべつ、えだまめ	593kcal 27.3g 29.2g
7 月	ごはん、ぎゅうにゅう ほしがたバーグのごまみそやき そえやさい、そうめんじる	ごはん、さとう、ごま かたくりこ、そうめん	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、あぶらあげ ちくわ	ブロッコリー、にんじん たまねぎ、こまつな オクラ	631kcal 26.6g 17.6g
8 火	えだまめごはん、ぎゅうにゅう ぶたにくとなすのみそいため きりぼしだいこんのさんばいず たなばたデザート	ごはん、ごま、さとう、 あぶら、たなばたデザート	ぎゅうにゅう、ぶたにく さつまあげ、わかめ しらすぼし	えだまめ、なす、しょうが ピーマン、にんじん、たまねぎ きりぼしだいこん、きゅうり	608kcal 25.8g 13.7g
9 水	ごはん、ぎゅうにゅう あじフライ、きゅうりのかおりづけ さわにわん、タルタルソース	ごはん、あぶら、さとう さとう、ごまあぶら タルタルソース、ばんこ	ぎゅうにゅう、あじ ぶたにく	きゅうり、ごぼう、だいこん にんじん、えのきたけ、ねぎ	610kcal 24.4g 20.2g
10 木	ごはん、ぎゅうにゅう あつあげのホイコーロー ちゅうかあえ	ごはん、ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく なまあげ、シーチキン	キャベツ、しいたけ、たまねぎ にんじん、ピーマン、こまつな きゅうり	594kcal 27.2g 18.8g
11 金	こっぺばん、ぎゅうにゅう とりにくとやさしいトマトに スパゲティサラダ、ドレッシング	こっぺばん、じゃがいも さとう、ごま、ドレッシング	ぎゅうにゅう、とりにく ハム	たまねぎ、にんじん、しめじ ピーマン、きゅうり、キャベツ	595kcal 26.4g 24.9g
14 月	なつやすみのカレーライス ぎゅうにゅう フルーツゼリー	米、じゃがいも、カレールウ あぶら、カクテルゼリー さとう	ぎゅうにゅう スキムミルク、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、なす ピーマン、しょうが、トマト みかん、もも、パイナップル	698kcal 22.8g 16.7g
15 火	ごはん、ぎゅうにゅう にくだんごとやさしいあますあんかけ ほうれんそうとれんこんのごまあえ	ごはん、さとう、あぶら、 かたくりこ、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく	にんじん、たまねぎ、たけのこ しいたけ、ピーマン ほうれんそう、れんこん	596kcal 21.6g 15.0g
16 水	とうもろこしごはん、ぎゅうにゅう さっぱりおろしふたしやぶ トマトとレタスのたまごスープ	ごはん、はるさめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、ベーコン	とうもろこし、にんじん きゅうり、だいこん、ねぎ しめじ、すだち、トマト レタス、しいたけ	631kcal 27.7g 22.5g
17 木	ごはん、ぎゅうにゅう いわしのかばやき、ゆかりあえ かぼちゃのみそじる	ごはん、さとう、かたくり粉 あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、いわし あぶらあげ	しょうが、キャベツ、ゆかり かぼちゃ、たまねぎ、にんじん ねぎ	578kcal 23.9g 16.1g
18 金	こっぺばん、ぎゅうにゅう クリームスパゲティ ツナサラダ	こっぺばん、スパゲティ バター、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく シーチキン	エリンギ、たまねぎ キャベツ、きゅうり にんじん	636kcal 26.6g 23.9g

※材料購入等の都合により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。