

給食だより



令和7年
7月号

今月の地産地消

【JA徳島県】………米
【ひまわり農産市鴨島店】…なす、すいか
【真相さん・山川町】…なす



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		

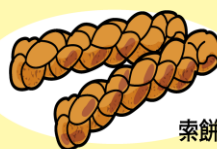
★七夕の行事食—そうめん—



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にねじったもので、そうめんの原型とされています。



索餅

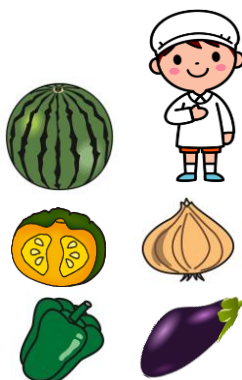
★18日(金)はふるさと給食の日

ごはん
米…吉野川市産

牛乳…四国産

夏野菜カレー
なす…吉野川市産

すいか入りフルーツポンチ
すいか…吉野川市産



令和7年 7月分献立予定表

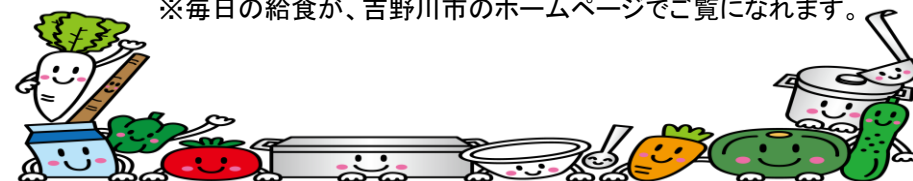


吉野川市学校給食センター

日	曜日	こんだてめい			しょくひんめい(ざいりょうめい)						えいようか 上段・小学校 下段・中学校		
		しゅしよく つけるもの	牛乳	お か ず	血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や熱になるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	火	さつまいもパン	牛乳	野さいいため たわらがたメンチカツ えだまめ	ぶた肉 メンチカツ	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ えだまめ ヤングコーン もやし	さつまいもパン	あぶら	677 751	27.5 30.6	23.9 25.6
2	水	ごはん	牛乳	さばのしおやき きゅうりのかおりづけ だいず入りきんぴらごぼう	さば とり肉 だいず ちくわ	牛乳 くきわかめ	にんじん	きゅうり ごぼう こんにゃく	米 さとう	あぶら ごまあぶら ごま	669 791	27.7 32.6	23.4 26.7
3	木	コッペパン チョコペースト	牛乳	ポークチャップ じゃがいものベーコンに そえ野さい	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ	コッペパン さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	626 709	24.3 27.6	20.4 23.0
4	金	麦ごはん	牛乳	ガバオライスのぐ 目玉やき クイッティオスープ	ぶたひき肉 だいず 目玉やき とり肉	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ しめじ	米 おし麦 さとう クイッティオ	あぶら	628 729	25.3 28.6	19.6 21.2
7	月	わかめごはん	牛乳	ほしがたハンバーグてりやき ソース おひたし そうめんじる たなばたゼリー	ハンバーグ ちくわ あぶらあげ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ	米 さとう でんぷん そうめん たなばたゼリー	あぶら	603 733	18.6 22.5	13.2 15.6
8	火	キャラメルパン	牛乳	しろみ魚フライ そえ野さい ようふうたまごスープ バックソース	しろみ魚フライ ベーコン たまご	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ にんにく たまねぎ	キャラメルパン じゃがいも	あぶら	613 702	24.5 28.1	22.6 25.6
9	水	ごはん	牛乳	牛どんのぐ わかめときゅうりのすのもの おちやめなだいず	牛肉 あぶらあげ おちやめなだいず	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく たまねぎ こんにゃく ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり	米 さとう	あぶら ごま	618 720	20.1 22.8	14.8 16.2
10	木	コッペパン	牛乳	ミートなすスパゲティ チキンナゲット そえ野さい	ぶたひき肉 チキンナゲット	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ なす キャベツ きゅうり	コッペパン スパゲティ	あぶら ドレッシング	629 748	26.1 31.1	20.7 24.4
11	金	ごはん	牛乳	チャアシャンドウフ もやしとチキンのナムル	ぶた肉 みそ あつあげ サラダチキン	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ もやし きゅうり	米 さとう でんぷん	あぶら ドレッシング	608 714	22.0 25.5	16.6 18.6
14	月	ごはん	牛乳	チキンなんばん 夏野菜のみそしる そえ野さい ノンエッグタルタルソース	とり肉 みそ とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ なす キャベツ	米 さとう でんぷん	あぶら ノンエッグタルタルソース	704 874	26.7 34.6	21.9 27.2
15	火	パンキンパン	牛乳	やきビーフン ぎょうざ	ぶた肉 ぎょうざ さつまあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ もやし	パンキンパン ビーフン	あぶら	603 720	23.0 27.4	17.8 21.2
16	水	ごはん のりふりかけ	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 ますのしおやき	ぶたひき肉 ます	牛乳	にんじん	しょうが こんにゃく たまねぎ	米 さとう じゃがいも	あぶら	626 739	26.8 30.9	16.7 18.6
17	木	コッペパン メープルジャム	牛乳	チリコンカン ツナときゅうりのサラダ	ぶたひき肉 ツナ だいず きんとき豆 てぼう豆	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう メープルジャム	あぶら ドレッシング	649 735	26.1 29.8	21.8 24.5
18	金	ごはん	牛乳	夏野菜カレー すいか入りフルーツポンチ	ぶた肉 いんげん豆	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン	にんにく たまねぎ なす すいか パイン もも	米 カクテルゼリー	あぶら	660 772	18.7 21.3	15.8 17.1

※材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。

※毎日の給食が、吉野川市のホームページでご覧になれます。



◎1人当たりの個数

日	曜日	食 品 名	小	中
10	木	チキンナゲット	2個	3個
14	月	チキンなんばん	2個	3個
15	火	ぎょうざ	2個	3個