

給食だより



令和8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
【松岡さん・鴨島町】…なす
【美郷物産館】…すだち酢

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 (関西地方) 焼きサバ (福井県)	七夕 そうめん	お盆 精進料理	土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください



休日の昼ごはんには、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。

作ってみよう！ 給食レシピ「きゅうりの香り漬け」13日の給食に登場します。

【材料】(4～5人分)
きゅうり 2本(200g程度)
上白糖 小さじ1
うすくちしょうゆ 大さじ1
米酢 小さじ1
ごま油 小さじ1

【作り方】
①きゅうりは5mm程度の厚めの輪切りにする。
②きゅうりをさっとゆでる。もしくは、電子レンジ500wでふんわりとラップをして、1分程度加熱する。(調味料がしみこみやすくなります)
③調味料であえて、冷蔵庫で寝かせる。味がなじんだら食べごろです。

令和8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・小学校中 下段・中学校		
		しゅしょく 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	水	ごはん	牛乳	さわらのあまずあんかけ こうやどうふのもの	さわら とり肉 こうやどうふ	牛乳 きわかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ	米 さとう でんぶん	あぶら	655 770	28.6 33.1	17.0 19.1
2	木	コッペパン チョコだいず	牛乳	ポークチャップ じゃがいものベーコンに	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ しめじ	コッペパン さとう でんぶん じゃがいも	あぶら チョコだいず	636 715	24.6 28.0	26.0 28.5
3	金	麦ごはん	牛乳	キムタクどんぐり あげギョウザ れんこんとひじきのサラダ	ぶた肉 ギョウザ サラダチキン	牛乳 ひじき	にんじん にら	にんにく たまねぎ もやし はくさいキムチ コーン たくあん きゅうり れんこん	米 おし麦 さとう	あぶら ドレッシング	695 853	24.6 29.6	23.5 28.6
6	月	ごはん	牛乳	肉じゃが キャベツとあぶらあげのあまずあえ	牛肉 ぶた肉 さつまあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん	こんにゃく キャベツ きゅうり たまねぎ すだち	米 じゃがいも さとう	あぶら ごま	603 711	18.8 21.6	13.7 14.9
7	火	ココアパン	牛乳	ハンバーグのラタウイソース ぐだきんスープ 七夕デザート	ハンバーグ ベーコン	牛乳	ピーマン トマト にんじん パセリ	にんにく なす たまねぎ しめじ キャベツ	ココアパン さとう 七夕デザート	オリーブオイル	642 741	24.2 28.7	22.1 25.7
8	水	ごはん	牛乳	いわしのうめに ごまあえ いためとんじる	いわしのうめに ぶた肉 あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ しょうが ごぼう しめじ	米 さとう	あぶら ごま	669 764	26.9 29.4	22.4 23.6
9	木	こくとうパン	牛乳	ポークメンチカツ 野さいいため	ポークメンチカツ ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ もやし ヤングコーン	こくとうパン	あぶら	614 734	24.4 28.5	20.9 25.2
10	金	カレーピラフ	牛乳	ごぼうとだいずのツナあえ コンソメスープ	ポークウイナー だいず ツナ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく たまねぎ コーン きゅうり ごぼう	米 じゃがいも	あぶら ドレッシング	605 714	20.2 23.1	23.0 26.5
13	月	ごはん	牛乳	あじカツ きゅうりのかおりづけ じゃがいものそばろに	あじカツ ぶたひき肉 だいず	牛乳	にんじん	きゅうり しょうが こんにゃく たまねぎ	米 さとう じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	661 783	22.5 26.1	18.9 21.5
14	火	コッペパン メーブルジャム	牛乳	チリコンカン イタリアンサラダ	ぶたひき肉 だいず いんげんまめ きんときまめ てぼうまめ チキン&ポークハム	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 メーブルジャム	あぶら ドレッシング	648 734	26.2 29.8	21.0 23.4
15	水	ごはん	牛乳	おやこどんぐり わかめサラダ カップかきごおり	とり肉 たまご ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	米 さとう カップかきごおり (ソーダあじ)	あぶら ドレッシング	645 753	25.4 29.2	17.0 19.0
16	木	スイートパン	牛乳	ペンネのミートソース すいか入りフルーツポンチ	ぶたひき肉 だいず	牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす すいか パイン もも	スイートパン ペンネ カクテルゼリー	あぶら	656 763	23.8 27.3	16.3 18.1
17	金	ごはん のりふりかけ	牛乳	とり肉のからあげ キャベツのごまおかかあえ なすのみそしる	とり肉 かつおぶし あぶらあげ みそ とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ なす しいたけ	米 でんぶん	あぶら ごま	687 856	25.6 32.7	24.4 32.0

※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
3	金	あげギョウザ	2個	3個
17	金	とり肉のからあげ	2個	3個

