

令和8年 7月 学校給食献立表 美馬市学校給食センター

日	曜	こんだてめい			ざいりょうめい			えいようか(しょうがくせい)			
		しゅよく つけるもの	牛 乳	おかず・デザート	主に体をつくるものになる あかのしよくひん	主に体の調子を整えるものになる みどりのしよくひん	主にエネルギーのもとになる きいろのしよくひん	エネルギー kcal	たんぱく しつg	ししつ g	しよく えんg
1	水	しよくパン	牛 乳	ポークビーンズ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ なまクリーム チキンナム ベーコン	にんじん たまねぎ トマト パセリ キャベツ きゅうり	しよくパン あぶら じゃがいも さとう マカロニ マヨネーズ	627	23.0	24.5	2.5
2	木	ごはん	牛 乳	さばのすだちしょうゆかけ ごまつなのおひたし ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく さつまあげ くわわかめ	すだち もやし ごまつな にんじん ごぼう れんこん むきえだまめ	ごめ さとう でんぶん ごま あぶら こんにやく ごまあぶら	659	25.9	19.9	1.4
3	金	キムチ チャーハン	牛 乳	あげたこやき はるさめスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう あおのり けずりぶし チキンナム	にんにく キムチ はくさい にんじん ねぎ ごまつな たまねぎ コーン	ごめ ごまあぶら ごま さとう たこやき あぶら はるさめ	613	20.5	17.6	3.6
6	月	ごはん	牛 乳	にくじゃが てっごつサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく がんもどき さつまあげ チーズ まぐろ	たまねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう キャベツ きりぼしだいこん	ごめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま	702	24.5	24.6	2.2
7	火	ごはん	牛 乳	ほしがたハンバーグのトマトソース ジャーマンポテト たなばたじる	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン チーズ ちくわ あぶらあげ	えのきたけ にんじん たまねぎ オクラ	ごめ さとう じゃがいも そうめん バター	680	23.8	18.6	3.1
8	水	こがた しよくパン	牛 乳	カレーうどん ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめ だいず チキンナム	しょうが たまねぎ にんじん しめじ ねぶかねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	しよくパン うどん あぶら マヨネーズ	599	20.6	24.4	2.9
9	木	ごはん	牛 乳	あじフライ ポイルやさいバックソース とんじる	ぎゅうにゅう あじフライ ぶたにく とうふ みそ	キャベツ にんじん しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	ごめ あぶら じゃがいも	614	21.5	15.7	2.3
10	金	ごはん	牛 乳	ゴーヤチャンプルー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご かつおぶし とりささみ かいそう	ゴーヤ にんじん キャベツ もやし きゅうり	ごめ あぶら さとう ごまあぶら ドレッシング	579	25.1	16.0	1.8
13	月	ごはん	牛 乳	かぼちゃのそぼろに いかのかりんあげ きゅうりのかおりづけ	ぎゅうにゅう とりひきにく さつまあげ いか	かぼちゃ にんじん たまねぎ むきえだまめ きゅうり	ごめ じゃがいも さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	702	24.2	19.2	2.2
14	火	ごはん おさかなふりかけ	牛 乳	ぶたにくのしょうがやき さつまいものクリームに	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ たけのこ	ごめ あぶら さとう さつまいも バター	661	22.2	15.8	1.6
15	水	しよくパン メープルジャム	牛 乳	やきビーフン ごぼうとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ ひじき	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ もやし ねぶかねぎ ごぼう きゅうり	しよくパン ビーフン あぶら ごまあぶら ごま ドレッシング メープルシロップ	604	19.2	20.8	2.7
16	木	ごはん	牛 乳	とりにくのからあげ キャベツのマリネ もずくスープ	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ もずく とうふ	にんにく しょうが キャベツ にんじん コーン レモン えのきたけ ねぎ	ごめ でんぶん あぶら さとう	673	26.0	23.3	2.3
17	金	ごはん	牛 乳	マーボーなす パンサンスー シークワーサーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず あつあげ みそ チキンナム	しょうが にんにく ねぎ なす にんじん たまねぎ たけのこ しめじ キャベツ きゅうり	ごめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ シークワーサーゼリー	661	20.5	16.1	2.6

☆材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。

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。

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん(水分)補給 をこまめにしよう		水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て きど(適度)に運動 しよう		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方などの涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き そく(規則)正しい 生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ(夏)が旬の食べ物 を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。

「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家庭も多いのではないでしょうか。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。

な がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ め(冷)たい物の とり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物を取り過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や しよく(夜食)や おやつは、食べる時間 ・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す す(進)んで お手伝いをしよう		食事前の準備や片付け、簡単な調理など、おうちのひとと相談してできることに挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる 機会をつくらう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
に ゆう(乳)製品や 小魚などでカルシウム をとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

! 以上のことを心がけ、健康に気をつけて「すてきな夏休み」にしてください!

「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。	