

7月 給食だより



食中毒を予防しましょう



食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べること、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大切です。



水分補給

熱中症予防



夏は暑さで、食欲不振や体が疲れやすくなり、体調をくずしやすい季節です。暑い時は汗を多くかくので、のどがかわく前にこまめに水分補給をします。食欲がないからと、食事を抜くと水分やエネルギーが不足したり、栄養が偏ったりして体調を崩しやすくなります。栄養バランスのよい三食をとるようにします。冷たいものとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、体調不良を起こしやすくなるので気をつけましょう。また、夜ふかしなどで睡眠不足になると元気に過ごせないので、十分な睡眠が大切です。体調がよくない時には、熱中症にもなりやすくなるので注意します。食事や水分、睡眠などをしっかりと、夏を元気に過ごしましょう。

夏は暑さで、食欲不振や体が疲れやすくなり、体調をくずしやすい季節です。暑い時は汗を多くかくので、のどがかわく前にこまめに水分補給をします。食欲がないからと、食事を抜くと水分やエネルギーが不足したり、栄養が偏ったりして体調を崩しやすくなります。栄養バランスのよい三食をとるようにします。冷たいものとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、体調不良を起こしやすくなるので気をつけましょう。また、夜ふかしなどで睡眠不足になると元気に過ごせないので、十分な睡眠が大切です。体調がよくない時には、熱中症にもなりやすくなるので注意します。食事や水分、睡眠などをしっかりと、夏を元気に過ごしましょう。

生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう



暑い日が続くと、食欲がない、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べること、こまめに水分補給をする、早寝早起きをすることが大切です。食欲がわかない時は、レモンや梅干しのような酸味の強い食材を使ってサッパリと食べることが出来る工夫や、カレーのようなスパイスが効いた料理も食欲増進に効果があります。食事から夏ばてを防ぎましょう。

<材料> 4人分

米	320g (約2合)	
酒	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
水		
豚もも肉	100g	
長ねぎ	5cm	
しょうが	少々	
にんにく	少々	
A	しょうゆ	大さじ1
	酒	小さじ1
	みりん	小さじ1
	水	適量
にんじん	30g (1/6本)	
たまねぎ	70g (中1/3個)	
ホールコーン	25g	
干しいたけ	2g (1枚)	
レタス	100g (1/3個)	
サラダ油	少々	
B	ごま油	少々
	しょうゆ	小さじ2
	塩	少々
	こしょう	少々

給食レシピ紹介



レタス入り焼豚チャーハン

<作り方>

- ① 米は、酒・しょうゆを加えた水分量で炊く。
- ② 豚もも肉は1cmの角切りにし、厚手の鍋にみじん切りにした長ねぎ・しょうが・にんにくとAの調味料を入れ、肉がかぶるくらいの水を入れて弱火でゆっくり煮る。水分がなくなったら火を止めて冷ます。
- ③ たまねぎは角切り、にんじんは小さめの角切り、干しいたけは水でもどして角切りにする。サラダ油で順番に炒めて、ホールコーンを入れBの調味料で味つけをする。
- ④ ③の具に1.5cm角に切ったレタスを加えてさっと炒める(ご飯の炊きがりにあわせる)。
- ⑤ 炊きあがったご飯に②と④を混ぜる。



月	火	水	木	金
1日 ごはん ジングスカン ししゃもの唐揚げ ミニトマト	2日 ピリカラ冷やしラーメン きなこポテト 枝豆	3日 パエリア チーズフォンデュ サンドコロッケ フルーツカクテル	4日 豚すき丼 味噌汁 ぶりスパイス揚げ	5日 ロールパン ミートソースパスタグラタン ほうれん草としめじのサラダ パイン缶詰
ごはん/羊肉・しょうが・にんにく・玉ねぎ・もやし・ピーマン・キャベツ・にんじん・りんご・ケチャップ/カラフトししゃも・小麦粉・片栗粉/ミニトマト	ソフトラーメン・ハム・にんじん・きゅうり・コーン・ごま油・ラー油・ごま・味噌・玉ねぎ・しょうが・にんにく・トウバンジャン/フレンチポテト・きな粉/枝豆	胚芽米・大麦・サフラン・鶏肉・むきえび・あさり・たんざくいか・玉ねぎ・にんじん・トマト缶詰・赤ピーマン・ピーマン・にんにく/チーズフォンデュサンドコロッケ/缶詰(みかん、パイン、黄桃、梨、なつみかん)・りんごジュース	ごはん・豚肉・白滝・玉ねぎ・たけのこ・たまごたけ・ほうれん草/厚揚げ・小松菜・味噌/ぶり・しょうが・にんにく・片栗粉・小麦粉	ロールパン/マカロニ・豚肉・しょうが・にんにく・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・小麦粉・バター・ケチャップ・チーズ・トマト缶詰・ミックスチーズ・粉チーズ・パン粉/ハム・ほうれん草・コーン・がなしめじ・ごま/パイン缶詰
8日 キーマカレー 切り干し大根サラダ	9日 冷やしたぬきうどん ごまだんご みかん	10日 とりめし さんまごまフライ 磯和え	11日 スタミナ丼 味噌汁 パイン缶詰	12日 食パン コーンポタージュ 白身魚のハーブ焼き コールスローサラダ みかんジャム
ごはん・豚肉・玉ねぎ・にんじん・セロリ・しょうが・にんにく・大豆・レーズン・小麦粉・トマト缶詰・ケチャップ・味噌/切干大根・まぐろ水煮・にんじん・もやし・きゅうり・ごま・味噌・ごま油	ソフトめん・あさり・かたくちいわし・さくらえび・にんじん・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・卵・つと・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ/白玉もち・ごま/冷凍みかん	胚芽米・大麦・鶏肉・しょうが・玉ねぎ/さんま・しょうが・小麦粉・卵・ごま・パン粉/小松菜・もやし・切りのり	ごはん・豚肉・メンマ・にんじん・もやし・にら・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・トウバンジャン・片栗粉・ごま油・ごま/大根・油揚げ・味噌/パイン缶詰	食パン/クリームコーン・コーン・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/真だら・にんにく・パン粉・粉チーズ・バジル/キャベツ・にんじん・コーン/みかんジャム
15日 海の日 	16日 ミートとズッキーニの Pasta フレンチポテト	17日 レタス入り焼豚チャーハン 南瓜コロッケ 中華サラダ	18日 カオ・ラートナー・ガイ 小松菜スープ パイン缶詰	19日 背割りコッペ ベーコンシチュー 焼フランク あさりのスパゲティサラダ
ソフトパスタ・豚肉・玉ねぎ・にんじん・大豆水煮・マッシュルーム・セロリ・にんにく・ズッキーニ・小麦粉・ケチャップ・トマト缶詰・トマトピューレ・デミグラスソース/フレンチポテト	胚芽米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・レタス・ごま油/南瓜コロッケ/ハム・はるさめ・きゅうり・もやし・にんじん・ごま油・ごま	ごはん・鶏肉・小麦粉・片栗粉・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・こねぎ・ナンプラー・オイスターソース・コーンスターチ/ベーコン・小松菜・はるさめ・コーン/パイン缶詰	ごはん・鶏肉・小麦粉・片栗粉・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・こねぎ・ナンプラー・オイスターソース・コーンスターチ/ベーコン・小松菜・はるさめ・コーン/パイン缶詰	コッペパン/ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/ポークウインナー・玉ねぎ・ケチャップ・トマトピューレ/あさり・しょうが・スパゲティ・きゅうり・にんじん・味噌・ごま油・ごま
22日 ごはん 豆腐トロロ煮 揚げえびシュウマイ ナムル	23日 冷麦 鶏肉とポテトのソテー すいか	24日 ほうれん草ピラフ チキンナゲット フルーツミックス	25日 2学期終業式 	
ごはん/豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・片栗粉/えびシュウマイ/ハム・ほうれん草・もやし・にんじん・ごま油・トウバンジャン・ごま	ソフト冷麦・油揚げ・干しいたけ・ほうれん草・長ねぎ/鶏肉・しょうが・片栗粉・じゃがいも・ピーマン/すいか	胚芽米・大麦・バター・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・にんにく・コーン・ほうれん草/鉄腕チキンナゲット/缶詰(みかん、パイン、黄桃、梨、なつみかん)		

見直そう！
間食のとり方食べる内容を
考えよう食べる量を
考えよう時間を決めて
食べよう

・調味料・砂糖・油・少量の食材などは記載しておりません。(✓は献立の区切りです。)

・ししゃもの内臓や、あさり、しらす干し、ちりめんじゃこ、わかめ、昆布などの海産物全般について、小さなえび、かに、たこが混入している場合があります。

・かわいい唐揚げ、いわしカリカリフライ…まれに魚卵が含まれている場合があります。

・揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。

食物アレルギー等でさらに詳しい食材表が必要な方はお知らせください。

