

だんだん気温が上がってきて、夏が近づいてきています。気温が上がると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。給食室でも、室温が上がっているなので、より一層、食中毒予防を徹底しているところです。家庭でも起こりうる食中毒。正しい知識で、対処しましょう。

どうして起こる？ 食中毒 𠮟

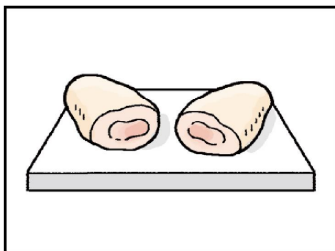
食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。では、どんな食べ物が原因で起こるのでしょうか。

〈食中毒が発生するおもな原因〉

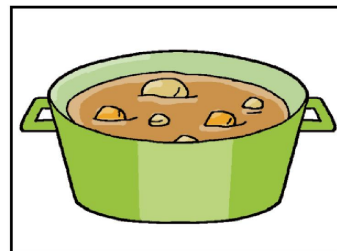
傷がある手で
調理したもの



加熱が不十分な肉



室温で長時間
放置した料理



食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、原因菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」です。

つけない



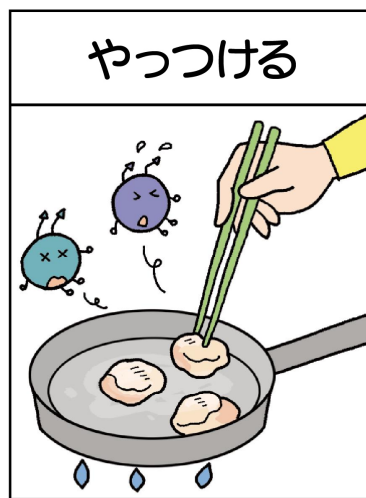
◆石けんを使い、正しく手洗いしましょう。外から帰ってきたときだけでなく、調理中も注意です。

増やさない



◆食中毒菌は、私たちが過ごしやすい気温を好みます。買い物のあとは、すぐに冷蔵庫へ入れること。肉や魚は、しっかりと中心まで火を通して食べることを徹底しましょう。特に、夏場のBBQは要注意！

やっつける



7月 よていこんだて

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
◎△★エスカロップ コールスローサラダ	わふうそぼろごはん みそしる(じゃがいも・わかめ) ◎△ちくわの石垣あげ	◎△★かくしよく △★コーンクリームスープ △くしろ産たらフライ ★チョコクリーム	ごはん ジンギスカン △あげぎょうざ きゅうりのからしづけ	△ゆであげミートソース あおのりポテト
胚芽米 大葉 白ワイン バレ たけのこ 醤油 豚肉 こしょう にんじん しょうが にんにく ケ チャップ トマトジュレ ソース デミグラスソース 醤油 きび砂糖 オールパイス カレー粉 赤ワイン/キャベツ にんじん とうもろ こし サラダ油 酢 上白糖 白こ しょう 洋からし/	精白米 鶏肉 焼き豆腐 しいたけ 切干大根 ひじき しょうが 味噌 醤油 酒 みりん きび砂糖 こぼろ にんじん 一味唐辛子/ じゃがいも わかめ 長ねぎ 味噌 /ちくわ 小豆粉 醤油/	小豆粉 マーガリン 砂糖 卵 しょうが 2/とうもろこし ベーコン 玉ねぎ にんじん バレ 小豆粉 白ワイン サ ラダ油 牛乳 豆乳 しょうが 白ワイン 白こしょう/ (すけそうたら 小豆粉 バターミルク (小豆粉 小麦粉 粉 コーンフラワー) /豆乳 小麦粉 7 きび砂糖 コーンスター/	精白米/ラム肉 しょうが にんにく 醤油 みりん 玉ねぎ もやし ピーマン キャベツ じゃがいも りんご きび砂糖 ケチャップ ソース 醤油 赤ワ イン/ (豚肉 キャベツ 玉ねぎ ね ぎ にんにく しょうが 人 参 しいたけ 大豆たんぱく 小麦 油) /きゅうり きび砂糖 洋から し 小麦粉/	小麦粉 オリーブ油 バレ 豚肉 玉 ねぎ にんじん 大豆 マツタケルム セ ロリ にんにく 小麦粉 サラダ油 カ レー粉 ケチャップ トマトジュレ デミグ ラス ソース 醤油 黒こしょう オール パイス ナツメグ 赤ワイン/じゃがいも 青のり/
10日	11日	12日	13日	14日
あさりごはん みそしる(こまつな・あつあげ) △★しろはなまめコロツケ	ごはん こまつなスープ マーボーなす △ひじきはるまき	◎△★コッパパン △★ポーククリームシチュー △あさりスパゲティサラダ れいとうみかん	ごはん △あつあげのカレーソース オオマイたつたあげ ミニトマト	△ピリからひやしラーメン きなこポテト パインかん
胚芽米 大葉 あさり しょうが 醤油 きび砂糖 みりん 酒 油揚げ にんじん ごぼう たけのこ しいたけ ひじき ケリンベス/厚揚げ 小松菜 味噌/ (白花豆 マツタ ケルム 砂糖 小麦粉 小麦粉 でん粉 大豆たんぱく サラダ油 骨加 ラム) /	精白米/ベーコン 小松菜 春雨 とう もろこし 醤油 黒こしょう 酒/ なす 豚肉 にんじん 長ねぎ し いたけ しょうが にんにく 味噌 きび砂糖 酒 みりん 醤油 でん 粉 豆板醤/ (たけのこ にんじん 豚肉 ひじき 大豆油 ごま油 醤油 でん粉 砂糖 酒 発酵調味料 オイスターソース 小麦粉) /	小豆粉 マーガリン 砂糖 卵 しょうが 2/豚肉 白ワイン じゃがいも 玉 ねぎ にんじん バレ 小麦粉 小麦粉 小麦粉 サラダ油 牛乳 豆乳 しょうが 小麦粉 白こしょう 白ワイン/あさり しょうが 醤油 きび砂糖 酒 小麦 粉 小麦粉 きゅうり にんじん 醤油 酢 サラダ油 味噌 小麦粉 小麦粉/	精白米/厚揚げ 豚肉 にんじん 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく カレー粉 小麦粉 サラダ油 カレー粉 ケチャップ 醤油 ソース 黒こ しょう 赤ワイン/ (オオマイ 片栗粉 しょうゆ しょうが) /	ワトラーン (小麦粉) ハム にんじん きゅうり とうもろこし 醤油 き び砂糖 味噌 酒 玉ねぎ しょう が にんにく 豆板醤 ソース 酢 サラダ油 小麦粉 小麦粉/じゃがいも きなこ きび砂糖/
17日	18日	19日	20日	21日
海の日	スタミナ丼 みそしる(とうふ・こまつな・えのき) おうとうかん	◎△★よこわりパン △★キャロットポタージュ ◎イカバーグ(てりやきソース) ★スライスチーズ パインかん	△いわしのかばやきどん みそけんちんじる ごまあえ(こまつな・もやし)	△ひやむぎ あつあげと さつまいものあまに すいか
	精白米 豚肉 メンマ にんじん 黒 こしょう もやし にら 醤油 み りん 玉ねぎ りんご ソース きび 砂糖 しょうが にんにく 豆板醤 でん粉 小麦粉 小麦粉/豆腐 小松 菜 えのき 味噌/もも缶/	小豆粉 マーガリン 砂糖 卵 しょうが 2/ベーコン 玉ねぎ にんじん じゃ がいも バレ 小麦粉 小麦粉 サ ラダ油 小麦粉 小麦粉 牛乳 豆乳 白こしょう 白ワイン/ (小麦粉 たらす り身 玉ねぎ でん粉 小麦粉) 醤油 きび砂糖 みりん でん粉/小麦粉/	精白米 いわし 酒 小麦粉 でん 粉 醤油 きび砂糖 みりん しょう が ごま/鶏肉 豆腐 つきこん にやく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 味噌 酒/小松菜 もやし 小麦粉 醤油 きび砂糖/	ワトラーン (小麦粉) 油揚げ しい たけ かまぼこ きゅうり 長ねぎ 醤油 きび砂糖 酒 みりん 酢/ 厚揚げ さつまいも きび砂糖 醬 油 酒 でん粉/
24日	25日	26日	27日	28日
レタス入り やきばたチャーハン △★かぼちゃコロツケ フルーツミックス	△◆シーフードカレー ほうれんそうと ベーコンのサラダ	※牛乳は毎日200mlつきます。 ※野菜・くだものは、入荷状況によって変更する場合があります。ご了承ください。 ※海産物(ししゃも・しらす等小魚・わかめ)には小さなえび・かに・貝殻等が混入している場合があります。 ※下段には、献立ごとに、主に使用している食材を記載しています。 ※卵を使った献立には◎、小麦には△、乳製品には★、えびには◆をつけています。		
胚芽米 大葉 サラダ油 豚肉 長ね ぎ しょうが にんにく 醤油 酒 みりん にんじん 玉ねぎ とうも ろこし しいたけ 小麦粉 小麦粉 黒こしょう/ (かぼちゃ 小麦粉 マ ツタケルム 玉ねぎ 植物油 小麦粉 米粉 砂糖 小麦粉) /みかん缶 黄桃缶 バン缶 なし缶 りんご缶 上白糖/	精白米 えび いちい あさり 白ワ イン じゃがいも 玉ねぎ にんじん もろ りんご しょうが にんにく ケリンベス 小麦粉 サラダ油 カレー粉 オールパイス ケチャップ 醤油 赤ワ イン オールパイス ナツメグ/ほうれん草 ベー コン もやし 醤油 酢 サラダ油 き び砂糖 小麦粉/			

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲むときに、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。飲み残した場合は時間が経つと、飲み物に含まれる栄養を利用して、細菌が増えます。特に、糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、くだもののジュースは、細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。一度開けたら、早めに飲みきりましょう。

