



日曜日	献立名	おも さいりょうめい 主な材料名						えいようか 栄養価		
		おも からだ 主に体をつくるものになる		おも からだ しょうし とどの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーのもとになる		その他の材料 (調味料など)	エネルギー (Kcal)	食塩 相当量 (g)
		1群 たんぱく質	2群 おおきつ 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC, 他	5群 たんぱくかぶつ 炭水化物	6群 しじつ 脂質			
20 木	めいごはん きゅうにゅう 牛乳 夏野菜カレー チキンナゲット①②②②③ 海藻サラダ(ドレッシング)		牛乳	かぼちゃ ビタミン にんじん	なす しょうが たまねぎ にんにく	ごはん おおむぎ 小麦粉 砂糖	油	酒 塩 カレー粉 ケチャップ しょうゆ チャツネ ガラムマサラ からスープ 和風ドレッシング	幼 - 小 727 中 887	- 1.6 1.9

* 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。
 * ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
 * 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。左から、幼・小(低)・小(中)・小(高)・中・職員 の順に示しています。
 * 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3364)

栄養素	基準量		7月の平均	
	エネルギー(Kcal)	食塩(g)	エネルギー(Kcal)	食塩(g)
幼稚園	490	1.5	501	1.7
小学校(3・4年)	650	2.0	654	2.2
中学校	830	2.5	830	2.8



お知らせ

・振替休業日等により、給食のない日は以下のとおりです。

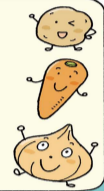
日	学校名	理由
20日	藤代幼稚園	終業式

給食だより



7月の給食のめあて

身の回りや手をきれいにしよう



いただきます! の前に 石けんで手を洗いましょう



細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。



手洗いの後は
清潔なタオルや
ハンカチでふく

タオルの共用や
貸し借りも避け
ましょう



皮膚や髪の毛には細菌などがついていて、その中には食中毒の原因菌がいる場合もあります。手洗いの後に髪の毛や服を触ったら、手洗いの効果がありません。手洗いの後は清潔なタオルなどでふきましょう。

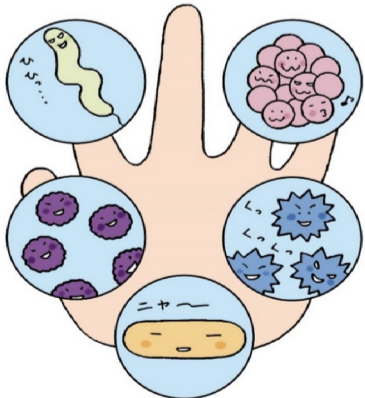
菌もウイルスも目には見えない

細菌やウイルスは目には見えません。そのため、知らないうちに食品や調理器具に細菌などがついてしまいます。感染予防のためには、しっかり手を洗うことが大切です。

食中毒には細菌性やウイルス性、自然毒などがあります。細菌性は夏に多く、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などが原因菌の上位です。ウイルス性は冬に多く、ノロウイルスなどが原因としてあげられます。

＜特徴＞

カンピロバクター	にわとりや牛などが持っている細菌。食後2～5日で腹痛や下痢、おう吐などの症状を起こします。
腸管出血性大腸菌	牛などの便中から見つかる細菌。食後3～5日で激しい腹痛や下痢などの症状を起こします。
ノロウイルス	かきなどの二枚貝などにいるウイルス。食後1～2日でおう吐や下痢などの症状を起こします。



食中毒予防は「つけない」ことが大切

食中毒予防の3原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」です。しかしノロウイルスなどは、少しの菌数でも食中毒を起こします。そのため、調理前には手をしっかり洗ったり、使い捨て手袋を使ったりして、食中毒の原因菌やウイルスを食品につけないようにすることが大切です。



給食当番の身支度・準備 6つのポイント

食べ物を扱うという自覚を持って、衛生面に気をつけましょう。

- 1 つめ**
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。
- 2 白衣**
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。
- 3 帽子**
髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。
- 4 マスク**
マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。
- 5 ハンカチ**
給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。
- 6 手洗い**
石けんを使って十分な手洗いをしましょう。

楽しい夏休み

夏休みこそ重要!! 大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー(アイスクリーム)、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。

給食レシピ

ゴーヤチャンプルー

《材料 4人分》

- 豚こま肉 50g
- 酒 少々
- にんにく 1/2かけ(みじん切り)
- ゴーヤ 40g(薄切り)
- もやし 140g
- 焼麩 5g(水で戻して1口大に切る)
- にんじん 30g(千切り)
- 干しいたけ 2g(水で戻してスライス)
- 油 小さじ1
- 塩 少々
- しょうゆ 大さじ2/3
- 砂糖 1g
- みそ 小さじ1/2
- かつお節 少々

《作り方》

- ①ゴーヤはタテ半分に切り、ワタと種をスプーンですくい取り、薄切りにし、塩少々をまぶし、水洗いをして水気をきる。
- ②フライパンに油を引き、にんにくと豚肉を炒め、酒を振りかける。
- ③②に、にんじん、ゴーヤ、もやし、しいたけを加え、炒める。
- ④火が通ったら、焼麩を加え★で味付けをする。
- ⑤最後にかつお節を絡ませて、完成。



給食センターでは、卵を使用していませんが、卵や豆腐を入れてもおいしいですね♪