

7月 給食だより

令和8年7月 家庭配布用
淡路市立給食センター

日 (曜)	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	体の調子をととのえるもの (みどり)	熱や力になるもの (き)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小(3,4年生)/中学生		
1 (水)	鶏肉のうまから炒め チンゲンサイのスープ	 鶏肉 豚ひき肉 スープベース	たまねぎ キャベツ エリンギ 赤ピーマン にんじん きくらげ チンゲンサイ	 三温糖 いりごま 米ぬか油 でんぶん	603 25.5	722 29.5	
2 (木)	たことかぼちゃのかき揚げ きゅうりの和え物 豚汁	 たこ 刻み昆布  冷凍豆腐 みそ 煮干し 豚肉	かぼちゃ たまねぎ 葉ねぎ ホールコーン きゅうり にんじん こんにゃく ごぼう	 天ぷら粉 ごま油 米ぬか油 上白糖	617 19.9	740 23.1	
3 (金)	焼き魚(くろだい) 枝豆 冬瓜のすまし汁 やさしいりかけ	 くろだい 鶏肉 削り節 出し昆布	やさしいりかけ 枝豆 とうがん にんじん 乾しいたけ	 米ぬか油	556 27.4	649 29.9	
⑥ (月)	米粉のビーフシチュー こんにゃくサラダ	 牛肉 鶏肉	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ セロリー りんご きゅうり サラダこんにゃく キャベツ	 米ぬか油 ごま油 じゃがいも 上白糖 米粉のハイシルウ	586 21.0	759 26.5	
7 (火)	星型ハンバーグ(あんかけ) 小松菜のいどりし和え そうめん汁 七夕ゼリー	 星型ハンバーグ なると 塩蔵わかめ 削り節 乾燥湯葉 出し昆布 ポークハム	キャベツ こまつな にんじん ホールコーン 葉ねぎ	 でんぶん 上白糖 そうめん 七夕デザート	633 22.5	724 24.3	
⑧ (水)	ポークチャップ カリフラワーのカレー味 豆乳スープ	 豚肉 チキンハム 豆乳 スープベース	たまねぎ 枝豆 ブロッコリー カリフラワー にんじん きくらげ 乾しいたけ もやし	 米ぬか油 三温糖 でんぶん ごま油	510 28.5	677 35.6	
9 (木)	鶏肉の竜田揚げ ゆでとうもろこし 夏野菜のみそ汁	 鶏肉 油揚げ みそ 煮干し	にんにく しょうが かぼちゃ とうもろこし なす にんじん たまねぎ 葉ねぎ	 でんぶん 米ぬか油	664 23.9	784 27.2	
10 (金)	ビビンバ(肉、野菜・錦糸卵) キムチスープ	 牛肉 錦糸卵 豚肉 冷凍豆腐 スープベース	根深ねぎ しょうが にんにく 大豆もやし ほうれんそう にんじん はくさいキムチ たまねぎ 乾しいたけ 葉ねぎ	 三温糖 いりごま 上白糖 ごま油	664 26.4	792 30.8	
⑬ (月)	塩ラーメン さっぱりサラダ	 豚肉 焼豚 なると スープベース 鶏肉	にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん きくらげ ホールコーン だいこん キャベツ きゅうり 葉ねぎ	 冷凍中華めん ごま油  米ぬか油 上白糖	683 25.6	846 31.2	
14 (火)	魚(シイラ)のごま揚げ にんじんシリシリ じゃがいものスープ	 シイラ まぐろ油漬け ベーコン スープベース	にんじん たまねぎ セロリー	 でんぶん ごま油 米ぬか油 いりごま 三温糖 じゃがいも	718 26.6	817 28.4	
15 (水)	豚肉とピーマンの炒め物 ふのみそ汁	 豚肉 油揚げ 煮干し みそ	にんじん たけのこ水煮 もやし しょうが たまねぎ ピーマン えのきたけ 葉ねぎ	 米ぬか油 三温糖 おつゆふ	548 23.3	648 26.8	
16 (木)	サマーカレー 海と畑のサラダ	 牛肉 まぐろ油漬け 乾しひじき	にんにく にんじん たまねぎ なす かぼちゃ さやいんげん りんご キャベツ きゅうり ホールコーン	 米ぬか油 上白糖  カレーフレーク 米粒麦 ココナッツミルク	737 21.9	868 25.4	
					基準値	650 21.0	830 27.0

※○印は、パン給食の日となっています。

今月の地元食材

※○印は、パン給食の日となっています。

※おはしは毎日きれいに洗って持ってきてましょう。

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

※気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、前日に給食中止の決定をする場合があります。

※このお便りが不要になりましたら、「その他紙類(雑がみ)」として、リサイクルしてください。

今月の地元食材

淡路市産：米(全域) たまねぎ(草香) 葉ねぎ(釜口) 塩蔵わかめ(佐野)
くろだい(岩屋～津名) 鶏肉(岩屋) たこ(富島)

淡路島産：牛乳 牛肉 かぼちゃ なす にんにく きゅうり ピーマン
乾しいたけ 葉ねぎ

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。



きゅうりのヒミツ



きゅうりのよさを知って
おいしく食べましょう。

★★★★★★★★★★★★ 給食センターニュース ★★★★★★★★★★

5月26日(火)初任者研修

淡路市の新任の先生方が7名、給食センターに来てくれました。



はいしく配食の様子を見学しました。

淡路市の給食や食育についてお話を聞きました。



6月12日(金)志筑小学校1年生 センター見学



配送トラックをお見送りしました。いってらっしゃーい!

調理員さんが使っている道具。大きいね!



★★

「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ご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。

もうすぐ夏休みが始まり、給食がなくなります。お休み中は、好きな時間に好きなものを食べたり、お菓子をダラダラと食べてしまうこともあるかもしれません。しかし、そんな生活を続けていると体調を崩しやすくなります。

お休みの間も、1日3食きちんと食べることや、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけましょう。

2学期にはまた元気な姿で会えるよう、しっかり食べて暑い夏を乗り越えましょう!



はんげしょうぎょうじしょく たこ 半夏生の行事食

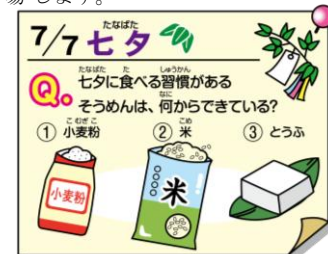
「半夏生」とは、夏至から数えて11日目にあたる日のことで、農作物を育てるうえで一つの目安となります。今年は、7月2日になります。関西では、この半夏生に、豊作を祈ったたこを食べる習慣があります。これは、たこの足のように大地にしっかりと作物が根を張ることを祈願する意味が込められているそうです。また、たこには「タウリン」という成分が多く含まれており、疲労回復の効果が期待できます。給食では、たこを食べやすく、かぼちゃやコーンなどと一緒に揚げた「たこかぼちゃのかき揚げ」が登場します。



クイズの答えは給食だよりのどこにあるよ!

★七夏の行事食★そうめん★

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。給食では、なんとやにんじん、わかめが入った「そうめん汁」が登場します。



7月2日(木)は
匠淡路島牛乳が出ます!
淡路島の選ばれた酪農家5軒だけの生乳を使用した、鮮度も抜群な極上牛乳です。

①: 6月 ②: 5月 ③: 5月の2月

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

野菜をよく洗う。食材の中心部までしっかりと加熱するなど、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。

