

7月分 給食こんだてひょう



これからの季節は、気温や湿度が高く、水分を多くとっても食欲がわきにくい季節です。つゆから夏にかけて元気に過ごすためには食事は重要です。たべやすい料理や盛りつけ方を考えて、きちんと栄養がとれるように工夫した給食を紹介します

○衛生管理に気をつける

○夏のおやつ

○夏バテになりにくい食事

3つのポイントに気をつけて献立を作成します。火をよくとおして冷たくした料理、すずしそうなデザートやジュース、ピリッと辛い食事などを紹介します。

夏の野菜は、「利尿作用（おしっこがでる）」「暑さにつかれた身体を癒す」「発汗作用（汗をかいて身体の熱をだす）」など暑い夏を乗り切るために必要な栄養がたくさんふくまれています。

| 7月2日(金) |
|---|
| <p>やきめし 牛乳 しろりのすのもの キムチスーパ</p> <p>小608kcal 中高715 kcal</p> |
| <p>「しろり」の食べたときのバリバリ、シャキシャキという食事の音は、食欲がでてきておいしさを感じます。</p> |

| 7月12日(月) |
|--|
| <p>ごこくまい 牛乳 ぶたしゃぶ ほねくのいそべあげ じゃがいものミルクに オレンジジュース</p> <p>小 673kcal 中高 792 kcal</p> |
| <p>つめたい、ぶたしゃぶです。暑くて食欲がないときも冷たいおかずは、食欲がもどってきます。少しピリッと辛い味にしています。</p> |

| 7月13日(火) |
|---|
| <p>ちいさいパン 牛乳 マーガリン やきビーフン ゆでとうもろこし オレンジジュース</p> <p>小 628kcal 中高739 kcal</p> |
| <p>ビーフンは、米の粉で作っためんです。ベトナムのフォーやタイのビーフンなど米の粉の料理はアジアの国のものが多いです。</p> |

| 7月14日(水) |
|---|
| <p>ちらしずし 牛乳 ふのたまごとじ つめたいスーパ</p> <p>小612kcal 中高720kcal</p> |
| <p>夏の暑い日に食べるお酢の料理は、比較的食欲がでます。あっさりした冬瓜の冷たいスープと一緒に紹介します。</p> |

| 7月16日(金) |
|---|
| <p>ごはん 牛乳 ゴーヤチャンフル いものにももの ソーキじる</p> <p>小619 kcal 中高 728 kcal</p> |
| <p>沖縄県の料理です。ゴーヤは、食べると少し苦いですが調理を工夫するとほとんどその苦みもわかりません。始めてこの料理を食べる人も挑戦してみましよう。</p> |

| 7月5日(月) | 7月6日(火) | 7月7日(水) | 7月9日(金) |
|---|--|---|--|
| <p>パン マーガリン 牛乳 ラタトゥイユ さかなのチーヌやき ゴーヤチップス</p> <p>小620kcal 中高729kcal</p> | <p>パン 牛乳 うめどりのからあげ パンチンサラダ わかやまポンチ</p> <p>小 736cal 中高 866 kcal</p> | <p>シーチキンごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき そうめんじる たなばたゼリー</p> <p>小 618kcal 中高 727kcal</p> | <p>ぎゅうどん 牛乳 なすのあげに とうがんのスーパ</p> <p>小611kcal 中高 719kcal</p> |
| <p>ラタトゥイユは、夏野菜を使ったイタリア料理です。バジルやきゅうりによく似たズッキーニという野菜をつかって作ります。中学部で育ててくれた千石豆も紹介します。</p> | <p>わかやま 和歌山県には、たくさんの種類のフルーツがあります。いろいろなくだものを使ったわかやまポンチを紹介します。</p> | <p>たなばた 七夕の行事食です。天の川をイメージしたそうめん汁です。高等部1年が育てたたまねぎを使ったしょうがやきです。</p> | <p>夏の野菜の冬瓜となすを紹介します。どちらも味はほとんどありませんが、手を加えることでとてもおいしくなる食材です。</p> |

食材料購入等の都合により献立を変更することもあります

食中毒情報

新聞の情報によると、今年0-157の発生件数が、2000年以降2番目に多いそうです。発生件数が多いということは、自分の周りに菌があると、思っ、右の予防のポイントをきちんと守ってください。給食では、児童生徒の体調や食中毒注意報に気をつけて、献立の変更や食材を考えながら実施していきたいと思っます。

食中毒の予防のポイント

夏休み中の献立は、1学期の終業式に配布します。

| 7月20日(火) |
|--|
| <p>キーマカレー 牛乳 サラダ えだまめ すいか</p> <p>小632kcal 中高 743kcal</p> |
| <p>1学期最後の給食です。サフランライスにピリカラキーマカレーをかけて食べてください。キーマは、ひき肉という意味があります。</p> |

食中毒の予防のポイント

食中毒の予防3原則は、食中毒菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」です。家庭で調理するときにも気をつけてほしいです。

調理をはじめるまえに

- 使用する食材は新鮮ですか？
- 手にけがをしていませんか？
- 害虫の駆除をしていますか？

調理中、きをつけること

- なまたまご、肉、さかななどさわったら、よく手をあらう。
- たまごは、わったらすぐに食べる。
- 肉や魚の汁が、なまでたべる食材やできあがった料理にかからないようにする。
- 肉を焼くときは、中が白ぼくなるまでしっかり火をとす。
- もりつけのときは、せいけつな器具、食器をつかう。
- 食事の前には、よく手をあらう。
- 調理した料理は、はやくたべる。

食中毒をふせくには…食品は生で食べることは、なるべくやめましよう。