

給食だより

令和8年
7月号

今月の地産地消

【JA徳島県】………米
【ひまわり農産市鴨島町】…なす・すいか
【真相さん・山川町】…なす
【松岡さん・鴨島町】…なす
【美郷物産館】…すだち酢

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。



17日(金)はふるさと給食の日

ごはん
米…吉野川市産
牛乳…四国産
とり肉のからあげ
キャベツのごまおおかあえ
なすのみそ汁
なす…吉野川市産
しいたけ…徳島県産
ねぎ…徳島県産

夏の行事食いろいろ

| 7/2 ごろ (夏至から11日目~七夕までの5日間) | 7/7 | 7/13~16 (または8/13~16) | 7月下旬ごろ (2026年は7/26) |
|------------------------------------|-------------------|-------------------------|--------------------------------|
| 半夏生 タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県) | 七夕 そうめん | お盆 精進料理 | 土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物 |

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

休日の昼ごはんには、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のでしょうか。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。

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

| | |
|---|---|
| <p>野菜はよく洗う、食材の中心部までしっかり加熱するなど、衛生的に調理する。</p> | <p>調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べきる。</p> |
| <p>料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。</p> | <p>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。</p> |

作ってみよう! 給食レシピ「きゅうりの香り漬け」13日の給食に登場します。

| 【材料】(4~5人分) | 【作り方】 |
|---|--|
| きゅうり 2本(200g程度) 上白糖 小さじ1 うすくちしょうゆ 大さじ1 米酢 小さじ1 ごま油 小さじ1 | ①きゅうりは5mm程度の厚めの輪切りにする。 ②きゅうりをさっとゆでる。もしくは、電子レンジ500wでふんわりとラップをして、1分程度加熱する。(調味料がしみこみやすくなります) ③調味料であえて、冷蔵庫で寝かせる。味がなじんだら食べごろです。 |

| 日 | 曜日 | こんだてめい | | | しょくひんめい(ざいりょうめい) | | | | | | えいようか 上段・小学校中 下段・中学校 | | |
|----|----|----------------|----|------------------------------------|---|------------|----------------------------|---|--------------------------------|---------------|----------------------------|--------------|--------------|
| | | しゅしょく つけるもの | 牛乳 | お か ず | 血や肉や骨になるもの | | 体の調子を整えるもの | | 働く力や熱になるもの | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) |
| | | | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | |
| 1 | 水 | ごはん | 牛乳 | さわらのあまずあんかけ こうや豆腐のもの | さわら とり肉 こうや豆腐 | 牛乳 くわかめ | にんじん | たまねぎ たけのこ しいたけ | 米 さとう でんぶん | あぶら | 655 770 | 28.6 33.1 | 17.0 19.1 |
| 2 | 木 | コッパン チョコだいつ | 牛乳 | ポークチャップ じゃがいものベーコンに | ぶた肉 ベーコン | 牛乳 | にんじん パセリ | たまねぎ キャベツ しめじ | コッパン さとう でんぶん じゃがいも | あぶら チョコだいつ | 636 715 | 24.6 28 | 26.0 28.5 |
| 3 | 金 | 麦ごはん | 牛乳 | キムタクどんのぐ あげギョウザ れんこんとひじきのサラダ | ぶた肉 ギョウザ サラダチキン | 牛乳 ひじき | にんじん にら | にんにく たまねぎ もやし ほうさいキムチ コーン たくあん きゅうり れんこん | 米 おし麦 さとう | あぶら ドレッシング | 695 853 | 24.6 29.6 | 23.5 28.6 |
| 6 | 月 | ごはん | 牛乳 | 肉じゃが キャベツとあぶらあげのあまずあえ | 牛肉 ぶた肉 さつまあげ あぶらあげ | 牛乳 | にんじん | こんにやく キャベツ きゅうり たまねぎ すだち | 米 じゃがいも さとう | あぶら ごま | 603 711 | 18.8 21.6 | 13.7 14.9 |
| 7 | 火 | ココアパン | 牛乳 | ハンバーグのラタウイソース ぐだきんスープ 七夕デザート | ハンバーグ ベーコン | 牛乳 | ピーマン トマト にんじん パセリ | にんにく なす たまねぎ しめじ キャベツ | ココアパン さとう 七夕デザート | オリーブオイル | 642 741 | 24.2 28.7 | 22.1 25.7 |
| 8 | 水 | ごはん | 牛乳 | いわしのうめに ごまあえ いためとんじる | いわしのうめに ぶた肉 あぶらあげ とうふ みそ | 牛乳 | にんじん こまつな ねぎ | キャベツ しょうが ごぼう しめじ | 米 さとう | あぶら ごま | 669 764 | 26.9 29.4 | 22.4 23.6 |
| 9 | 木 | こくとうパン | 牛乳 | ポークメンチカツ 野さいいため | ポークメンチカツ ぶた肉 | 牛乳 | にんじん ピーマン | しょうが たまねぎ キャベツ もやし ヤングコーン | こくとうパン | あぶら | 614 734 | 24.4 28.5 | 20.9 25.2 |
| 10 | 金 | カレーピラフ | 牛乳 | ごぼうとだいつのツナあえ コンソメスープ | ポークウイナー だいつ ツナ ベーコン | 牛乳 わかめ | にんじん | にんにく たまねぎ コーン きゅうり ごぼう | 米 じゃがいも | あぶら ドレッシング | 605 714 | 20.2 23.1 | 23.0 26.5 |
| 13 | 月 | ごはん | 牛乳 | あじカツ きゅうりのかおりづけ じゃがいものそぼろに | あじカツ ぶたひき肉 だいつ | 牛乳 | にんじん | きゅうり しょうが こんにやく たまねぎ | 米 さとう じゃがいも さとう | あぶら ごまあぶら | 661 783 | 22.5 26.1 | 18.9 21.5 |
| 14 | 火 | コッパン メブルジャム | 牛乳 | チリコンカン イタリアンサラダ | ぶたひき肉 だいつ いんげんまめ きんときまめ てぼうまめ チキン&ポークハム | 牛乳 | にんじん トマト | にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり | コッパン じゃがいも さとう メブルジャム | あぶら ドレッシング | 648 734 | 26.2 29.8 | 21.0 23.4 |
| 15 | 水 | ごはん | 牛乳 | おやこどんのぐ わかめサラダ カップかきごおり | とり肉 たまご ツナ | 牛乳 わかめ | にんじん ねぎ | たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ | 米 さとう カップかきごおり (ソーダあじ) | あぶら ドレッシング | 645 753 | 25.4 29.2 | 17.0 19.0 |
| 16 | 木 | スイートパン | 牛乳 | ペンのミートソース すいか入りフルーツポンチ | ぶたひき肉 だいつ | 牛乳 | にんじん ピーマン トマト | たまねぎ なす すいか パイン もも | スイートパン ペンの カクテルゼリー | あぶら | 656 763 | 23.8 27.3 | 16.3 18.1 |
| 17 | 金 | ごはん のりふりかけ | 牛乳 | とり肉のからあげ キャベツのごまおおかあえ なすのみそ汁 | とり肉 かつおぶし あぶらあげ みそ とうふ | 牛乳 | にんじん ねぎ | にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ なす しいたけ | 米 でんぶん | あぶら ごま | 687 856 | 25.6 32.7 | 24.4 32.0 |

※材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。

※毎日の給食が、吉野川市のホームページでご覧になれます。

◎1人当たりの個数

| 日 | 曜日 | 食品名 | 小 | 中 |
|----|----|----------|----|----|
| 3 | 金 | あげギョウザ | 2個 | 3個 |
| 17 | 金 | とり肉のからあげ | 2個 | 3個 |

