

令和5年度

7月給食献立表

福島町学校給食センター

	月	火	水	木	金	
献立	3 くろまいごはん 牛乳 だいこんのみそしる さばのみそに いりどり あじつきのり	4 コッペパン 牛乳 やさいスープ トマトオムレツ フレンチサラダ イチゴジャム ミルメーク	5 ごはん 牛乳 あぶらあげのみそしる いわしのみそれに ぶくしまこんぶと しいたけのもの	6 にくうどん 牛乳 ぶたにくのコロッケ (ソース) シークワサーゼリー	7 たなばた ごはん 牛乳 セタソーメン汁 おろしハンバーグ アスパラとベーコンのソテー セタゼリー	
約エネルギー	650kcal 850kcal	560kcal 730kcal	600kcal 780kcal	690kcal 900kcal	600kcal 780kcal	
あか	生揚げ わかめ 味噌 鶏肉 牛乳 海苔	ベーコン トマトオムレツ 牛乳	油揚げ 味噌 鰯のみそれ 煮 かつま揚げ 大豆 昆布 牛乳	豚肉 油揚げ かまぼこ 牛乳	わかめ ハンバーグ ベーコン 牛乳	
き	黒米ごはん こんにやく 油 砂糖	パン ドレッシング ジャム ミルメーク	ごはん 砂糖	うどん 砂糖 豚肉のコロッケ 油 ゼリー	ごはん そうめん 砂糖 パター ゼリー	
みどり	大根 ごぼう 人参 しいたけ いんげん	白菜 キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ きゅうり	えのき 長ねぎ いんげん 人参 しいたけ	ほうれん草 長ねぎ 人参 しいたけ	長ねぎ 人参 大根 アスパラガス 玉ねぎ しめじ	
献立	10 わかめごはん 牛乳 まいたけのみそしる からあげ きりぼしだいこんに	11 たてわりばん 牛乳 つぶつぶコーンスープ ポイルワインナー (ケチャップ) シーザーサラダ	12 ごはん 牛乳 ワントンスープ ほいこうろう メロン	13 あわびスパゲッティ 牛乳 にくだんごのスープ ヨーグルト	14 ごはん 牛乳 なめこのみそしる カレーふうみにくじゃが はるさめサラダ	
約エネルギー	660kcal 860kcal	670kcal 870kcal	590kcal 770kcal	640kcal 830kcal	620kcal 810kcal	
あか	油揚げ 味噌 鶏の竜田揚げ さつま揚げ 牛乳	牛乳 生クリーム ウィンナーソーセージ	ワントン 豚肉 牛乳	あさり あわび ベーコン 肉団子 牛乳 ヨーグルト	味噌 豚肉 牛乳	
き	ごはん 油 砂糖	パン パター 乾パン ドレッシング	ごはん 油	スパゲッティ 油 パター	ごはん じゃがいも 白滝 砂糖 春雨 油	
みどり	まいたけ 長ねぎ 切干大根 人参	コーン 玉ねぎ フロッコリー キャベツ きゅうり 人参	えのき 長ねぎ 人参 めんまき くらげ 玉ねぎ 梅 梅干し	玉ねぎ アスパラガス 白菜 人参 長ねぎ 梅干し	大根 なめこ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 きゅうり いんげん きくらげ	
献立	17 うみ 海の日 	18 ツイストパン 牛乳 コロコロやさいのスープ メンチカツ(ソース) すいか	19 ごはん 牛乳 こまつなのみそしる ぶたすきどん やきプリンタルト	20 うにあんかけ焼きそば とりとチンゲンサイ のSoup フルーツしらたま	21 ごはん 牛乳 もずくのみそしる ぶたにくとやさいの オイスターいため ゆでとうもろこし	
約エネルギー		580kcal 760kcal	670kcal 870kcal	670kcal 870kcal	540kcal 700kcal	
あか		ソーセージ メンチカツ 牛乳	油揚げ 味噌 豚肉 焼き豆腐 牛乳	うに 豚肉 鶏肉 牛乳	もずく 豆腐 味噌 豚肉 牛乳	
き		パン じゃがいも 油	ごはん 白滝 砂糖 焼きプリンタルト	中華麺 砂糖 白玉	ごはん 油	
みどり		白菜 人参 玉ねぎ すいか 梅干し	小松菜 長ねぎ えのき 玉ねぎ 人参 梅干し	人参 玉ねぎ 白菜 きくらげ もやし 長ねぎ チンゲン菜 しめじ バイン もも みかん	青ねぎ アスパラガス 玉ねぎ 人参 きゅうり いんげん きくらげ	
献立	24 ターメリックライス 牛乳 なつやさいの キーマカレー ブルーベリーヨーグルト	<p>もつと 野菜を食べよう</p> <p>野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。</p> <p>暑い夏も元気に 乗りきりましょう!</p>			<p>こんがつ みくしちょう しょうさい</p> <p>～ 今月の福島町の食材 ～</p> <p>うに あわび ブルーベ しいた こんぶ くらまい とうもろこ</p>	
約エネルギー	780kcal 1010kcal					
あか	豚ひき肉 大豆 牛乳 ヨーグルト				しょうがっこう 小学校(中学年)	
き	ごはん パター 油				ちゅうがっこう 中学校	
みどり	玉ねぎ 人参 なす スイコー 青じり 赤じり ブルーベリー バイン りんご みかん				エネルギー 640kcal 830kcal	
					たんぱく質 25.3g 32.9g	
					脂肪 20.2g 26.3g	

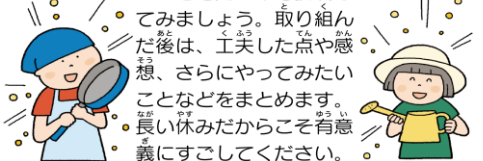
※ 献立は物資の都合により変更になる場合があります。

今月は、福島吉岡漁業協同組合よりうにを無償で提供していただく予定です。
また、福島町役場水産課より、あわびを無償で提供していただく予定です。
それぞれ、うにはあんかけ焼きそばに、あわびはペロンチーノスパゲッティとして給食に登場します。
他にも、とうもろこしやブルーベリーなど、この時期にしか味わえない食材も、登場しますよ！ 今月もみなさんに感謝していただきましょう！



食の体験を広げよう！

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？ 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみよう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。



7月 食育だより



日中に気温もぐんと上昇し、季節も夏本番を迎えます。暑い日が続くので、熱中症と食中毒には十分に注意しましょう。今月は、熱中症を予防する水分補給と食中毒予防についてのお話です。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は？



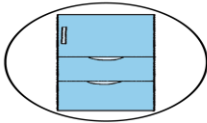
運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

食中毒を防ぐ 3つのポイント

つけない



増やさない



やっつける



細菌性食中毒予防のポイントは、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。「つけない」ためには、手は石けんでしっかりと洗います。「増やさない」ためには、生鮮食品や総菜は、購入後なるべく早く冷蔵庫で保存します。「やっつける」ためには、肉や魚、野菜などはしっかりと加熱することが重要です。

家庭での食中毒予防のポイント

食中毒は、家庭の食事で発生する危険性もあります。白頭から食中毒予防を心がけましょう。

① 食品の購入

肉、魚、野菜などは、新鮮なものを選び、表示のある食品は、消費期限などを確認しましょう。購入後は、寄り道せずに戻りましょう。



② 家庭での保存

冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫で細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきりましょう。



③ 下準備

手は石けんで洗い、生の肉や魚と生で食べる食品は、包丁やまな板を使いわけましょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いましょう。



④ 調理

石けんで手洗いをして、加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。調理を中断する時は、料理を室温に放置せず、冷蔵庫に入れましょう。



⑤ 食事

清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な食器に盛りつけましょう。食べる前は石けんでしっかりと手洗いをしましょう。



⑥ 残った食品

残った食品は、小分けにして保存します。保存した食品はなるべく早めに食べるようにして、温め直す時は十分に加熱しましょう。

