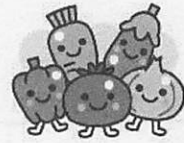




給食だより 7月号



2025年・7月号

津久井学校給食センター

7月の給食目標「夏の食事について考えよう」

暑い時期は食中毒に要注意!



食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策



調理のポイント	手をきれいに洗う	肉以外の食材はよく洗う	おかずは中心部までしっかり加熱する	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る	仕切りやカップを利用する	ごはん、おかずは冷ましてから詰める	なるべくすき間なく詰める
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる		持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する	

七夕の行事食—そうめん—



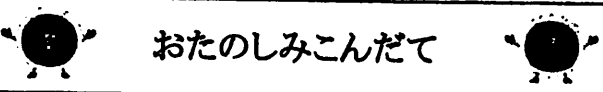
毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどど合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

食のことわざ・7月 夏は熱いものが腹の薬

暑いときは、冷たいものが欲しくなるが、冷たいもの（氷・ジュース）をとりすぎると食事が食べられなくなってしまう。暑くても温かいものもしっかり食べて体調を整えることが大切ということわざです。

7月こんだてひょう

2025年度
津久井学校給食センター(18回)

日 曜	こんだてめい	主な食材			メモ	栄養価	
		肉のしよひん	魚のしよひん	穀のしよひん		エネルギー(kcal)	脂肪(g)
		血やにくになる	熱く力になる	体の弱さを癒える		たんぱく質	食塩相当量
1 火	ごはん 牛乳 ししゃものからあげ きりぼしだいこんのいために かぼちゃのみそしる	牛乳 ししゃも あぶらあげ とりにく わかめ みそ	ごはん でんぶん あぶら しらたき さとう	きりぼしだいこん にんじん ●たまねぎ かぼちゃ さやえんどう	★さかなのほねにちゅういして たべてね。 切り干し大根の炒め煮、よくかんで 味わって食べてください。	小 中	658 19.1 24.5 2.6 847 23.4 30.9 3.5
2 水	ロールパン 牛乳 ポテトミートグラタン キャベツとりにくのスープ フルーツポンチ	牛乳 ぶたにく レンズまめ チーズ とりにく	パン ●じゃがいも あぶら	にんじん ●たまねぎ パセリ ●キャベツ しいたけ みかん パイン リんご はくどう ナタデココ	ポテトミートグラタンは、給食セン ター手作りです。ミートソースを作 り、一つ一つカップに入れチーズ をのせてオープンで焼きます。	小 中	623 21.0 25.4 2.7 783 25.9 31.3 3.4
3 木	ごはん 牛乳 マーボーだいずどんのぐ わかめとたまごのスープ こだますいか	牛乳 だいず ぶたにく とりにく わかめ とうふ ●たまご	ごはん さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	きくらげ ながねぎ にら ●にんにく にんじん すいか	●豚にマーボー大豆の具をの せて、食べてください。	小 中	652 17.6 28.3 2.0 807 20.3 34.1 2.4
4 金	カレーピラフ 牛乳 しいらのこめこあげ マカロニスープ	牛乳 ぶたにく しいら ハム	こめ あぶら パターこめこ さとう ごまあぶら マカロニ ●じゃがいも	にんじん ●たまねぎ ホールコーン グリンピース パセリ マッシュルーム レモンかじゆり しょうが	★さかなのほねにちゅういして た べてね。 今が旬の魚「しいら」をこめこあ げにしました。	小 中	642 17.1 27.9 2.4 783 19.8 33.9 3.3
7 月	どうもろこごはん 牛乳 さげのからあげ そうめんじる	牛乳 さげ とりにく わかめ うすらたまご	こめ こむぎこ でんぶん あぶら そうめん	ホールコーン にんじん しいたけ ●こまつな	☆☆七夕こんだて☆☆ ★さかなのほねにちゅういして た べてね。 七夕にあわせて、そうめん汁にし ました。	小 中	669 21.2 30.9 2.6 826 25.2 37.9 3.2
8 火	ごはん 牛乳 もずくどんのぐ トマトたまごのスープ メロン	牛乳 もずく ぶたにく ●たまご ベーコン	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ●じゃがいも	にんじん ●たまねぎ ホールコーン メロン ホールコーン しょうが ●トマト パセリ	●豚にもずく丼の具をのせて、食 べてください。トマトたまごの 入ったさわやかなスープです。	小 中	660 18.8 22.6 2.2 817 21.6 27.3 2.7
9 水	こめこロールパン 牛乳 コーンシチュー ゴーヤチップス	牛乳 とりにく チーズ	パン ●じゃがいも あぶら ホワイトルウ でんぶん	ホールコーン ●にんじん ●たまねぎ パセリ マッシュルーム ゴーヤ	今が旬の「ゴーヤ」を薄く切っ て油で揚げてチップスにしました。	小 中	609 23.7 24.2 2.5 777 29.4 30.3 3.3
10 木	ごはん 牛乳 あじのわふうマリネ とうがんのぶたじる れいとうりんご	牛乳 あじ ぶたにく みそ	ごはん でんぶん こめこ あぶら さとう こんにやく	●たまねぎ ★とうが んにんじん しいたけ がねぎ ごぼう りんご	★さかなのほねにちゅういして た べてね。 豚汁に今が旬の「冬瓜」が入っ ています。	小 中	690 19.1 28.6 2.1 862 22.5 35.0 2.9
11 金	なすとトマトのスパゲティ 牛乳 キャベツとコーンのソテー えだまめパン アーモンド	牛乳 ぶたにく ベーコン チーズ	スパゲティ あぶら ホックケーキようこむぎこ アーモンド	●たまねぎ ●トマト ●なす パセリ ●にんにく ●キャベツ ホールコーン えだまめ	枝豆パンはセンター手作りです。 枝豆とホックケーキ用小袋粉、牛 乳を混ぜ合わせカップに入れて 作ります。	小 中	647 26.2 23.5 2.0 781 30.1 27.9 2.5
14 月	くらパン 牛乳 じゃがいものごまフライ ガンボスープ	牛乳 だしよんにゅう ベーコン	パン ●じゃがいも こむぎこ ごま パンこ あぶら	にんじん ●たまねぎ オクラ ●キャベツ えのきたけ トマト ホールコーン	じゃが芋のゴマフライは給食セン ター手作りです。じゃが芋を切っ て蒸し、ごまとうがねをつけてから 油で揚げます。	小 中	685 28.3 21.2 2.5 841 33.2 25.6 3.1
15 火	ごはん 牛乳 さばのしおやき ズッキーニのおかゆあえ とうふわかめのみそしる	牛乳 さば かつおぶし とうふ わかめ みそ	ごはん あぶら ●じゃがいも	しょうが ●ズッキーニ ながねぎ	★さかなのほねにちゅういして た べてね。ズッキーニ、形はきゅう りに似ていますが、かぼちゃの仲 間で、	小 中	630 18.0 28.0 2.2 792 20.8 34.2 2.9
16 水						小 中	599 16.7 20.8 2.3 760 21.0 25.9 2.9
17 木	ごはん 牛乳 マーボーとうふ ちゅうかふうすのもの	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ハム	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま	●にんじん たけのこ ながねぎ もやし しいたけ らしょうが ●にんにく ●キャベツ ●きゅうり	麻婆豆腐、ご飯と一緒に食べる といいです。中野豆腐の物、 サッパリとした酢の物です。	小 中	668 19.9 26.9 2.2 829 22.9 31.8 2.6

※材料の都合により献立を変更することがあります。 ※ 上記の食品以外に調味料を使用しています。
 ☆献立表について…小学校の栄養団は、中学年の量で記載してあります。
 (主食やおかずの量は、低・中・高で異なりますので中学年を1として、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍を目安にご覧下さい。)
 ●印は地場の食材、★印は旬の食材です。 ☆★うらもごらんください☆☆

熱中症対策について知ろう!

●熱中症にならないためには?

★暑さを避けつつ暑さになれる
室内でエアコンを利用し、外出する際
にはぼうし、日傘などを使って、暑さ
対策をしましょう。また普段から軽く汗
を流す運動をするなど暑さに体を慣
れさせることも大切です。

★水分をとる
こまめな水分補給が大切
です。食事からも水分は
とれるので1日3食の食
事から、無理なく水分を
とりましょう。

★体調を整える
睡眠不足やかせなどで体調
が悪いと熱中症になりやす
くなります。早寝・早起き
をして生活リズムを整える
ことが大切です。体調が悪
いときは、無理せず休みま

