

7月給食だより

水沢
学校給食
センター

7月の給食目標 衛生に気をつけよう



気温や湿度が高くなると、食中毒が多く発生します。細菌は温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増えて、その食べ物を人が食べると食中毒をひきおこします。食中毒にならないように、予防をしていきましょう。給食センターでも、この時期は特に気をつけて調理しています。

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう!

◎食事のお手伝い、どんなものがある?

給食がない夏休み、おうちでの食事の回数も多くなります。そこで下の絵は、食事のお手伝いについて、すぐにできそうなレベル1から、料理に挑戦することができるレベル3までまとめました。ほかにもどんなお手伝いがあるか考えてみましょう。

レベル1 毎日できるかんたなお手伝い。気づいたら動こう!



テーブルをきれいにする



おはしや料理をならべる



食器洗いなどの後片づけ

レベル2 何回もお手伝いすることで、うまくコツがつかめるよ!



野菜の皮むき、豆のさやむきなどの下ごしらえ



ごはんをよそう



料理を盛りつける

レベル3 料理作りのお手伝いをすると、できることが増えて楽しいよ!



こめを洗い、ごはんをたく



野菜などを切る



火を使った調理

令和7年7月 水沢小学校 献立表(前半)

日	予定	牛乳・食器具	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1火			ごはん			米	623 kcal
			ぎょうざのねぎみそチーズやき	豚肉、チーズ、みそ	しょうが、万能ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、にんにく	砂糖、小麦粉、パン粉、油	23.5 g
			ごもくビーフン	焼き豚	もやし、にんじん、青ピーマン、玉ねぎ、きくらげ	ビーフン、油、砂糖	15.9 g
2水	メニュー へるっ塩		とうにゅうちゃんぽんスープ	かまぼこ、豚肉、豆乳	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、コーン、えのき、こまつな、ねぎ	砂糖	2.2 g
			コシヒカリごはん			米	643 kcal
			かぐらなんばんみそdeigenえんぶルコギ	豚肉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、しめじ、にら、えだまめ	油、砂糖	27.1 g
3木			なつやさいのレモンナムル		もやし、きゅうり、赤ピーマン、さやいんげん、コーン	砂糖、油、ごま	20.2 g
			ごはん			米	631 kcal
			もずくのチャプチェ	豚肉、もずく	にんじん、玉ねぎ、赤ピーマン、青ピーマン、にんにく	油、砂糖、ごま	17.6 g
4金			ふのたまごじ	鶏肉、かまぼこ、たまご、豆腐	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、キヌサヤ、こんにゃく	車ふ、砂糖、油	2.2 g
			ごはん			米	611 kcal
			スープをかけて食べてもいいよどんぐり	豚肉、ちりめん	にんじん、ねぎ、たけのこのざわな漬	砂糖、油	24.9 g
7月	セタメニュー		ごまつなごまこうじあえ		ごまつな、キャベツ、にんじん	ごま	19.6 g
			ごはん			米	656 kcal
			なつやさいのあげに	鶏肉	なす、かぼちゃ	車ふ、油、砂糖	20.9 g
8火			きりぼしだいこんのうめおかかあえ	かつお節	切干しだいこん、にんじん、きゅうり、キャベツ、梅干し	砂糖	14.9 g
			たなばたすましじる	かまぼこ	にんじん、えのき、だいこん、オクラ、こんにゃく	そうめん	2.3 g
			きらきらもち		みかん	砂糖	
9水	とおかまち		ごはん			米	674 kcal
			さばのみそに	さば、みそ	しょうが	砂糖	25.8 g
			こんにゃくとあおなのからしあえ	油揚げ	ごまつな、にんじん、もやし、こんにゃく	砂糖	25.6 g
10木			きのこじる	豆腐、鶏肉	しめじ、なめこ、えのき、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	油	2.2 g
			ごはん			米	660 kcal
			チキンのピザやき	鶏肉、チーズ	にんにく		27.4 g
11金			じゃがいものアヒージョふう		コーン、マッシュルーム、エリンギ、えだまめ、にんにく	じゃがいも、油	20.3 g
			なつやさいのカレースープ	ベーコン	キャベツ、にんじん、なす、かぼちゃ、黄ピーマン、赤ピーマン、ズッキーニ	油	2.1 g
			ごはん			米	615 kcal
11金			おこのみやきふうオムレツ	たまご、あおりの			27.3 g
			レモンマスタードレッシングサラダ		キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、玉ねぎ	砂糖、油	17.1 g
			わふうミネストローネ	ウインナー、あさり、みそ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、トマト	マカロニ、じゃがいも、油、砂糖	1.9 g
11金			えだまめごはん		えだまめ	米	648 kcal
			かぼちゃのそぼろあんかけ	豚肉、生揚げ	かぼちゃ、にんじん、玉ねぎ、しょうが、いんげん	油、砂糖	21.5 g
			もずくスープ	もずく、かまぼこ	にんじん、もやし、チンゲンツァイ、ねぎ	じゃがいも	19.1 g
11金			あじさいヨーグルト	ヨーグルト、サワークリーム、生クリーム	ブルーベリージャム	ぶどうゼリー	2.4 g



「こまめに水分を」



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。日頃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、帰りに帰らなさい。



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分けましょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いなさい。



4 調理

石けんで手洗いをし、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、冷蔵庫に入れなさい。



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なさい。



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なさい。



6月のこんだてから



本当にもやしだけのナムル

<材料 (4人分)>

- ・もやし 320g ★砂糖 大さじ1
- ・白いりごま 小さじ1 ★しょうゆ 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1 ★おろしにんにく 3cm
- ・酢 大さじ3/4 ★中華だし 1g
- ★トウバンジャン 1g

<作り方>

- ①なべに★を入れ、加熱し、冷めたらごま油と酢を合わせてドレッシングを作る。
- ②もやしはゆでて水にさらし、水気をきる。
- ③①と白いりごまを混ぜ、②とあえる。

食の体験を広げよう!

乳も卵も使わないココアケーキ

<材料 (紙カップ8個分)>

- ・薄力粉 120g ・水 100g
- ・ベーキングパウダー 4g ・サラダ油 大さじ3
- ・砂糖 80g ・紙カップ 8こ
- ・ピュアココア 大さじ3

<作り方>

- ①薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・ココアを混ぜておく。
- ②①にサラダ油を加える。
- ③②に水を加える。
- ④紙カップに流してオーブン200℃で15分程度焼きます。

令和7年7月 水沢小学校 献立表(後半)

日	予定	牛乳・食器具	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	たんぱく質 脂質 食塩相当量
14月			ソフトめん			ソフトめん	697 kcal
			きつねじる	鶏肉, 油揚げ, なた	まいたけ, にんじん, 玉ねぎ, ほうれん草		27.3 g
			いそドレッシングあえ	しらす, のり	キャベツ, こまつな, にんじん, コーン	油	21.4 g
			ちょっとしたココアあげパン			コッペパン, 油, 砂糖, 粉糖	2.6 g
15火			ごはん			米	655 kcal
			あかうおのコーンフレークやき	あかうお, チーズ		ノンエッグマヨネーズ, パン粉, コーンフレーク	29.3 g
			ひじきまめ	ひじき, 大豆, 鶏肉, さつま揚げ	にんじん, いんげん	油, 砂糖	19.7 g
なつやさいのパワフルみそしる	豚肉, 豆腐, みそ, みそ	にんじん, なす, ゆうが, おねぎ, こんにゃく	じゃがいも	2.1 g			
16水			ごはん			米	674 kcal
			セルフキムタクごはんのぐ	豚肉, ベーコン	にんじん, はくさいキムチ, たくあん	油	21.0 g
			とうもろこし		とうもろこし		17.6 g
			すいぎょうざのごまとうにゅうスープ	豚肉, 鶏肉	にんじん, はくさい, えのき, ねぎ, にんにく	油	1.9 g
れいとうみかん		冷凍みかん					
17木			コシヒカリごはん			米	675 kcal
			あじのピリからトマトソース	あじ	しょうが, 玉ねぎ, トマト	米粉, 油, 砂糖	27.7 g
			くきわかめのきんぴら	茎わかめ, さつま揚げ	にんじん, 千切りごぼう, こんにゃく	油, 砂糖, ごま	20.7 g
しおとりじる	鶏肉, 油揚げ	キャベツ, にんじん, ごぼう, こまつな, ねぎ	油, じゃがいも	1.8 g			
18金	土用丑の日		ごはん			米	723 kcal
			どちおのあぶらあげのうめマヨチーズやき	油揚げ, スキムミルク, 生クリーム, チーズ	梅干し	ノンエッグマヨネーズ	25.1 g
			カリカリじゃこきゅうり	ちりめん	キャベツ, きゅうり	油, ごま	29.4 g
カレーうどんじる	鶏肉, かまぼこ	しめじ, 玉ねぎ, にんじん, ごぼう, ねぎ	うどん	2.3 g			
22火			ごはん			米	701 kcal
			豆乳コロッケ	豆乳	たまねぎ, コーン	油, パン粉, 砂糖, 小麦粉	21.3 g
			ごまじゃこサラダ	ハム, ちりめん	切干しだいこん, キャベツ, にんじん, きゅうり	砂糖, 油, ごま	19.7 g
キムチにくかぼ	豚肉	かぼちゃ, 玉ねぎ, 万能ねぎ, にんじん, はくさいキムチ, こんにゃく	砂糖, 油	2.2 g			
23水			コシヒカリごはん			米	622 kcal
			マーボーなす	豚肉, 大豆, みそ	にんにく, しょうが, なす, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ, にら, 干し椎茸, ねぎ	油, 砂糖	25.9 g
			いかときゅうりのすのもの	わかめ, いか	きゅうり	はるさめ, 砂糖	16.5 g
モロヘイヤスープ	鶏肉	モロヘイヤ, にんじん, 玉ねぎ, えのき	じゃがいも	2.7 g			
24木	最終日		ごはん			米	697 kcal
			チキンカレー	鶏肉, 牛乳	玉ねぎ, にんにく, しょうが, セロリー, トマト, りんご, にんじん, いんげん	油, じゃがいも	22.2 g
			だいコーンサラダ	ツナ	だいこん, きゅうり, にんじん, コーン	砂糖, ごま, 油	19.2 g
りんごゼリー			りんごゼリー	2.3 g			

夏休み明けの給食について

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	たんぱく質 脂質 食塩相当量
8月 29日 (金)	ごはん			米	690 kcal
	タレカツしか勝たん!	鶏肉		パン粉, 砂糖, 薄力粉	24.9 g
	ネバギバサラダ	わかめ, かまぼこ, かつお節	オクラ, きゅうり	砂糖, ごま油	21.2 g
	赤のみそ汁	ベーコン, 油揚げ, みそ	トマト, えのきたけ, はくさいキムチ	じゃがいも	2.8 g
青のゼリー				(乳・卵成分を含まない)ゼリー	

*夏休み明け、8月29日のアレルギー食品の使用、およびアレルギー対応はありません。

