



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付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 毎日できるかんたんなお手伝い。気づいたら動こう！



テーブルをきれいにする

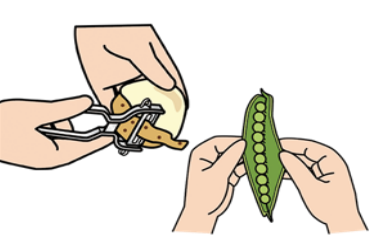


おはしや料理をならべる



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

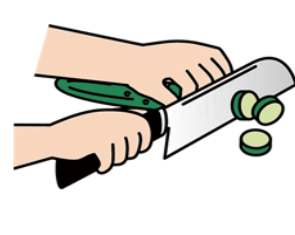


料理を盛りつける

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！



米を洗い、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 水沢中学校 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	770 kcal
			ぎょうざのねぎ味噌チーズ焼き	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	29.1 g
			五目ビーフン	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	18.6 g
2 水			豆乳ちゃんぽんスープ	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	2.8 g
			コシヒカリごはん			米	773 kcal
			かぐら南蛮みそde減塩ブルコギ	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、	32.0 g
3 木			夏野菜のレモンナムル		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	23.3 g
			トマトスンドゥブ	鶏肉、豆腐	にんじん、えのき、トマト、はくさいキムチ、こまつな、ねぎ、トマト	油	2.5 g
			ごはん			米	755 kcal
4 金			手作りひじきふりかけ	ひじき、かつお節		ごま、砂糖、油	29.7 g
			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	20.1 g
			麩の卵とじ	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	2.7 g
7 月			ごはん			米	729 kcal
			スープをかけて食べてもいいよ丼の具	豚肉、ちりめん	にんじん、ねぎ、たけのこ、のぎわな漬	砂糖、油	29.4 g
			こまつなのごまこうじあえ		こまつな、キャベツ、にんじん	ごま	22.5 g
8 火			アーサー汁（かけて食べてもいいよ）	のり、ソフト豆腐、焼き豚、なると	しめじ、えのき、ねぎ		2.7 g
			ごはん			ごはん	777 kcal
			夏野菜の揚げ煮	鶏肉	なす、かぼちゃ	車ふ、油、砂糖	24.7 g
9 水			切干し大根の梅おかかあえ	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	16.8 g
			セタすまし汁	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	2.8 g
			きらきら餅		みかん	砂糖	
10 木			ごはん			米	804 kcal
			鯖の味噌煮	さば、みそ	しょうが	砂糖	30.1 g
			こんにゃくと青菜のからしあえ	油揚げ	こまつな、にんじん、もやし、こんにゃく	砂糖	29.4 g
11 金			きのこ汁	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	2.8 g
			コシヒカリごはん			米	793 kcal
			チキンのピザ焼き	鶏肉、チーズ	にんにく		32.2 g
12 土			じゃがいものアヒージョ風		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	23.4 g
			夏野菜のカレースープ	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	2.7 g
			ごはん			米	736 kcal
13 日			お好み焼き風オムレツ	たまご、あおのり			32.0 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	19.5 g
			和風ミネストローネ	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	2.5 g
14 月			枝豆ごはん			えだまめ	794 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	25.7 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	22.2 g
15 火			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	3.0 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、購入後は、寄り道せず、帰ります。



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ます。



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。



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。



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に、冷蔵庫に入れましょう。



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。



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。

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。

食の体験を広げよう!

令和7年7月 水沢中学校 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	たんばく質 脂質 食塩相当量
14月			ソフトめん			ソフトめん	884 kcal
			きつね汁	鶏肉,油揚げ,なると	まいたけ,にんじん,玉ねぎ,ほうれん草		34.0 g
			磯ドレッシングあえ	しらす,のり	キャベツ,こまつな,にんじん,コーン	油	24.7 g
			ちょっとしたココア揚げパン			コッペパン,油,砂糖,粉糖	3.1 g
15火			ごはん			米	784 kcal
			赤魚のコーンフレーク焼き	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	34.9 g
			ひじき豆	ひじき,大豆,鶏肉,さつま揚げ	にんじん,いんげん	油,砂糖	22.8 g
16水			夏野菜のパワフルみそ汁	豚肉,豆腐,みそ,みそ	にんじん,なす,ゆがお,ねぎ,こんにゃく	じゃがいも	2.6 g
			ごはん			米	788 kcal
			セルフキムタクごはんの具	豚肉,ベーコン	にんじん,はくさいキムチ,たくあん	油	23.7 g
17木			とうもろこし		とうもろこし		19.8 g
			水餃子のごま豆乳スープ	豚肉,鶏肉	にんじん,はくさい,えのき,ねぎ,にんにく	油	2.4 g
			冷凍みかん		冷凍みかん		
18金	土用丑の日		ごはん			米	810 kcal
			コシヒカリごはん			米	32.4 g
			あじのピリ辛トマトソース	あじ	しょうが,玉ねぎ,トマト	米粉,油,砂糖	23.8 g
22火			茎わかめのきんぴら	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	2.2 g
			塩とり汁	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	
			ごはん			米	888 kcal
23水			栃尾の油揚げの梅マヨチーズ焼き	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	30.6 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	36.0 g
			カレーうどん汁	鶏肉,かまぼこ	しめじ,玉ねぎ,にんじん,ごぼう,ねぎ	うどん	3.1 g
24木	最終日		ごはん			米	846 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	24.9 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	22.6 g
23水			キムチ肉かぼ	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	2.8 g
			ごはん			米	751 kcal
			麻婆なす	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	30.7 g
24木			いかときゅうりの酢の物	わかめ,いか	きゅうり	はるさめ,砂糖	18.8 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	3.1 g
			ごはん			米	828 kcal
24木			チキンカレー	鶏肉,牛乳	玉ねぎ,にんにく,しょうが,セロリ,トマト,りんご,にんじん,いんげん	油,じゃがいも	26.2 g
			大コーンサラダ	ツナ	だいこん,きゅうり,にんじん,コーン	砂糖,ごま,油	22.3 g
			りんごゼリー			りんごゼリー	2.9 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	たんばく質 脂質 食塩相当量
8月 29日 (金)	ごはん			米	822 kcal
	タレカツしか勝たん!	鶏肉		パン粉,砂糖,薄力粉	29.7 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	24.2 g
	赤のみそ汁	ベーコン,油揚げ,みそ	トマト,えのき,たけのこ,はくさいキムチ	じゃがいも	3.3 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。

