



7月のこんだてひょう



篠崎中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ごまご飯 のり塩カレーのぼろぼろ大豆	○	ソース焼きサバ 野菜のびり辛和え かき卵汁	大豆、青のり、サバ、 鶏肉、★卵、★飲用牛乳	生姜、もやし、小松菜、 人参、胡瓜、にんにく、 えのき、大根	ごはん、粒麦、ごま、片栗粉、 ★揚げ油、砂糖、 コーンスターチ、 じゃが芋、ごま油	756 kcal 37.3 g 27.3 g 2.3 g
2 木	カレーチーズトースト	○	フレンチポテトサラダ キャベツのクリームスープ クインシーメロン	大豆、豚肉、★チーズ、ツナ、 鶏肉、白いんげん豆、 ★脱脂粉乳、★牛乳、調理用、 ★チーズ、★飲用牛乳	にんにく、生姜、玉葱、 キャベツ、人参、小松菜、 クインシーメロン	★食パン、大豆油、砂糖、 片栗粉、じゃが芋、米粉	711 kcal 34.8 g 30.1 g 2.5 g
3 金	四川豆腐丼	○	中華サラダ 卵とトマトの中華スープ	豚肉、みそ、豆腐、 鶏肉、★卵、★飲用牛乳	にんにく、生姜、椎茸、人参、 たけのこ、玉葱、小松菜、 胡瓜、キャベツ、もやし、 トマト、ねぎ	ごはん、粒麦、大豆油、砂糖、 ごま油、片栗粉、 緑豆春雨、ごま	753 kcal 31.3 g 24.1 g 3.6 g
6 月	鮭のだし茶漬け	○	揚げ出し豆腐 昆布と豚肉の炒め煮 蒸しとうもろこし	鮭、のり、豆腐、豚肉、 こんぶ、★飲用牛乳	みつば、大根、人参、とうもろこし	ごはん、粒麦、ごま、 ★あられ麩、★小麦粉、片栗粉、 ★揚げ油、大豆油、 こんにゃく、砂糖	753 kcal 32.3 g 24.3 g 3.6 g
7 火	【たなばた献立】 揚げにしんのちらし寿司	○	じゃが芋と野菜ごま和え 七夕汁	にしん、★卵、のり、 油揚げ、豚肉、 かまぼこ、★飲用牛乳	れんこん、かんぴょう、 人参、椎茸、たけのこ、生姜、 小松菜、キャベツ、玉葱、 ねぎ、オクラ、えのき	ごはん、粒麦、砂糖、 ★小麦粉、片栗粉、★揚げ油、 ごま、じゃが芋、 ごま油、★そうめん	708 kcal 26.4 g 22.3 g 2.7 g
8 水	五目中華豆腐丼	○	はるさめサラダ バナナ	豚肉、★イカ、 ★うずら卵、豆腐、 ハム、★飲用牛乳	生姜、にんにく、人参、 もやし、玉葱、きくらげ、 白菜、小松菜、キャベツ、 胡瓜、★バナナ	ごはん、粒麦、大豆油、 片栗粉、ごま油、 緑豆春雨、砂糖	760 kcal 30.4 g 26.5 g 2.6 g
9 木	【長崎県の郷土料理】 トルコライス	○	コールスローサラダ オレンジ	ウィンナー、鶏肉、 ベーコン、豚肉、 ★卵、★飲用牛乳	えのき、玉葱、人参、コーン、 ピーマン、にんにく、 マッシュルーム、セロリー、 キャベツ、胡瓜、オレンジ	ごはん、粒麦、大豆油、 ★スパゲッティ、 ★小麦粉、★パン粉、 ★揚げ油、砂糖	865 kcal 36.9 g 33.4 g 3.0 g
10 金	【710 なつとうの日】 小松菜と卵の混ぜごはん	○	かつおのゴマダレ揚げ 野菜の納豆和え 夏野菜のごま味噌汁 スイカ	★卵、かつお、納豆、 みそ、かつお節、★飲用牛乳	小松菜、生姜、胡瓜、 キャベツ、人参、なす、えのき、 かぼちゃ、ねぎ、スイカ	ごはん、粒麦、もち麦、 大豆油、片栗粉、★揚げ油、 砂糖、ごま、ねりごま	713 kcal 36.5 g 20.2 g 3.1 g
13 月	チキンライス	○	ししゃもフライ 白いんげんと野菜のカレードレサラダ パイナップル	鶏肉、★ししゃも、★卵、 白いんげん豆、 ハム、★飲用牛乳	人参、玉葱、★グリーンピース、 小松菜、キャベツ、胡瓜、 ★パインアップル	大豆油、ごはん、粒麦、 ★小麦粉、★パン粉、砂糖	750 kcal 32.8 g 21.2 g 2.8 g
14 火	【セレクトゼリー献立】 シナモン揚げパン	○	アクアパッツァ風魚介のスープ ポテトのマスタード炒め ピーチゼリー、 またはブドウゼリー	ベーコン、たら、★イカ、 ★エビ、鶏肉、 寒天、★飲用牛乳	にんにく、セロリー、玉葱、 トマト缶、キャベツ、 さやいんげん、 ★黄桃缶、★桃果汁、ぶどう果汁	★パン、★揚げ油、砂糖、 大豆油、じゃが芋、★マカロニ	727 kcal 31.8 g 24.3 g 1.7 g
15 水	もち麦ごはん	○	レバーのごま味噌がらめ 小松菜と春雨の辛子和え 中華鶏ひき五目スープ	豚レバー、みそ、★卵、 鶏肉、豆腐、★飲用牛乳	にんにく、生姜、キャベツ、 人参、胡瓜、もやし、小松菜、 玉葱、たけのこ、 えのき、チンゲン菜	ごはん、粒麦、もち麦、 片栗粉、★小麦粉、じゃが芋、 ★揚げ油、砂糖、ごま、 緑豆春雨、大豆油、ごま油	768 kcal 30.5 g 24.8 g 2.5 g
16 木	冷やし中華	○	大学芋 フルーツヨーグルト	鶏肉、荳わかめ、★卵、 ★ヨーグルト、★飲用牛乳	胡瓜、キャベツ、人参、 もやし、パイン缶、 ★黄桃缶、みかん缶	★中華めん、砂糖、ごま油、 大豆油、ごま、さつまいも、 ★揚げ油、水あめ	775 kcal 28.0 g 23.3 g 2.6 g

アレルギー食品には★を表示しています。学校行事や、食材の都合により献立は変更される場合があります。

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください



給食のない日の昼ごはんには、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」（植物でいうと種のような状態です。ちょうど良い温度や環境になると、また増え始めます。）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



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。 料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。	調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べきる。 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。
---	---