

# 7月よていこんだてひょう

【家庭数配付】  
令和5年6月30日  
柏市立名戸ヶ谷小学校

日 曜 日	ぎ ゆう に ゆう	こんだてめい	おもなしょくざいとおもなはたらき				エ ネ ル ギ ー  kcal	た ん ぱ く し つ  g	し し つ  g	し よ く え ん 相 当 量  g		
			あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん							
			からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる							
			たんぱくしつ 肉・さかな・ たまご・まめ など	むきしつ 牛にゆう・ 海そう・ こざかな など	ビタミン	たんすいかがつ こめ・むぎ・ いも・さとう など					ししつ あぶら ・ナッツ など	
3 月	○	ごはん		牛乳／		こめ むぎ			558	20.4	16.0	1.78
		ぶた肉とじゃが芋の千切り炒め	ぶたにく		ピーマン しょうが にんにく もやし たけのこ	でんぷん じゃがいも	あぶら	かぼちゃは冬至に食べるイメージがありますが、夏が旬の野菜です。				
		かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ みそ		かぼちゃ こまつな たまねぎ							
		小玉すいか			すいか							
		カシューナッツ				カシュー ナッツ						
豆腐の中華煮丼（ごはん）		牛乳／		こめ むぎ		583	24.5		16.9	1.91		
4 火	○	（中華煮丼の具【えび】）	えび とろ ふ とりにく		チンゲンサイ にんじん しょうが たけのこ たまねぎ にんにく はくさい	でんぷん ゴマ油 あ ぶら		枝豆は、4年生がさやとりをします。直売所から届く、柏市産の枝豆を使う予定です。				
		春雨サラダ		わかめ	にんじん きゅうり もやし	はるさめ さとう	ゴマ油					
		ゆで枝豆			えだまめ							
		冷凍みかん			みかん							
5 水	○	コッパン		牛乳／		コッパン		599	26.0	24.5	2.16	
		とり肉と大豆のケチャップ煮【卵】	うずらたま ご だいず とりにく		トマトかん にんじん パセリ たまねぎ にんにく	さとう	あぶら	サラダの上に細く切って油であげたじゃがいもをのせていただきます。				
		揚げじゃがサラダ【りんご】			キャベツ きゅうり もやし	じゃがいも はちみつ	あげあぶら あぶら					
		ミニぶどうゼリー			ぶどう	さとう						
6 木	○	ごはん		牛乳／		こめ むぎ			584	19.7	16.4	1.38
		じゃがいものそぼろ煮	とりにく		にんじん さやいんげん たまねぎ	じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	とうもろこしの皮むきを2年生がする予定です。直売所から届く柏市産のとうもろこしを使う予定です。				
		もやしとにらの和え物			にら にんじん にんにく もやし	さとう	ゴマ油					
		とうもろこし			とうもろこし							
		アーモンド					アーモンド					
ちらしずし	あぶらあげ	牛乳／ のり	にんじん さやいんげん かんぴょう たけのこ ゆずかじゅう ほししいたけ	こめ さとう さとう	ごま	565	23.0		17.4	2.53		
7 金	○	子持ち焼きししゃも【魚卵】		からふとし しゃも【魚 卵】				七夕こんだてです。ちらしずしとそうめんの入った汁のこんだてです。今年は星空がみられるでしょうか。				
		冬瓜のそうめん汁	とりにく	わかめ	にんじん とうかん えのきたけ	そうめん						
		もも缶			ももかん							

日／曜日	ぎゆうにゆう	こんだてめい	おもなしょくざいとおもなはたらき				エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	しよくえん 相当量 g		
			あかのしょくひん		みどりのしょくひん						きいろのしょくひん	
			からだをつくる		からだのちようしをととのえる						ねつやちからのもとになる	
			たんぱくしつ 肉・さかな・たまご・まめ など	むきしつ 牛にゆう・海そう・こざかな など	ビタミン やさい・くだもの・きのこ						たんすいかぶつ こめ・むぎ・いも・さとう など	ししつ あぶら・ナッツ など
10月	○	ごはん		牛乳／		こめ むぎ		611	26.2	25.5	2.63	
		だしふりかけ	けずりぶし	こんぶ		さとう	ごま	ふりかけの削り節とこんぶは、みそ汁のだしをとったものを使って作ります。				
		鯖の文化干し	さば									
		のり和え		のり	こまつな キャベツ もやし							
		なすのみそ汁	あぶらあげみそ		たまねぎ なす							
11火	○	ごはん		牛乳／		こめ むぎ		641	26.3	22.3	2.31	
		ホイコーロー	みそ ぶたにく		にんじん あかピーマン キャベツ しょうが たけのこ にんにく ながねぎ	でんぷん さとう	ゴマ油	青のり豆は、水で戻した大豆に片栗粉をまぶして油で揚げ、のりしおをまがします。				
		タツゲジャンスープ	とりにく		にら にんじん ぜんまい だいこん にんにく はくさい だいずもやし ほししいたけ		ゴマ油 あぶら					
		冷凍みかん			みかん							
		青のり豆	だいず	あおのり		でんぷん	あげあぶら					
12水	○	ごはん		牛乳／		こめ むぎ		735	34.0	33.2	1.65	
		アジフライ	あじ			ほんこ、こむぎこ	あげあぶら	おはなし給食です。「げんききゆうしょくいただきます！」に出てくるこんだてです。夏野菜がいっぱいのレストランがあります。				
		きゅうりの浅漬け			キャベツ きゅうり	さとう						
		ラタトウユ	ベーコン		トマト トマトかん あかピーマン ズッキーニ たまねぎ なす にんにく ピーマン	さとう	オリーブあぶら オリーブあぶら					
13木	○	キムチチャーハン	ぶたにく	牛乳／	にんじん にんにく ながねぎ はくさいキムチ	こめ むぎ	ゴマ油 あぶら	585	23.5	22.2	2.37	
		切りほしだいこんの中華サラダ			にんじん キャベツ きゅうり きりほしだいこん	さとう さとう	ごま ゴマ油 あぶら	夏が旬のトマトをスープに入れました。さっぱりとしたスープです。				
		トマトと卵のスープ【卵】	たまご とろろ		チンゲンサイ トマト たまねぎ にんにく	でんぷん	あぶら					
	メープルカシューナッツ	きなこ			メープルシロップ	カシューナッツ						
14金	○	チキンカレーライス (ごはん)		牛乳／		こめ むぎ		676	20.3	20.8	1.83	
		(カレールウ【りんご】)	とりにく		トマト にんじん しょうが たまねぎ たまねぎ にんにく りんごピューレ	こむぎこ じゃがいも	バター あぶら	1学期の給食が最後になります。デザートはおたのしみのサイダーポンチです。2学期は9月5日からの予定です。				
		ごまドレッシングサラダ			にんじん キャベツ きゅうり とろもろこし もやし	さとう	ごま ゴマ油 あぶら					
		サイダーポンチ			みかんかん りんごかん パインかん ももかん	さとう						

※ めん類については「そば・乳・たまご」を含む食品と同じ製造ラインで生産されているため、混入する可能性があります。  
 ※ 食材入荷の都合等により、献立や使用食材を変更する場合がございます。あらかじめ御了承ください。  
 ※ 主な食材の赤の食品の「牛乳/」は飲用牛乳です。  
 ※ 今後、休校などの対応が生じ、発注した食材の取り消しが不可能な場合は、給食費から支払う可能性があります。

今月の平均(中学年)	614	24.4	21.5	2.06
文部科学省基準値(中学年)	650	21.1～32.5	14.4～21.6	2.00未満

## 今月の給食もくひょう「衛生に気を付けて食べよう」



気温や湿度が高い日が続いています。このような高温多湿の季節は食中毒の発生の危険性が高まります。

給食室では、手洗いやアルコール消毒をはじめ、殺菌のための加熱、冷却等を行い、衛生管理に努めています。

今月の給食目標は「衛生に気を付けて食べよう」です。衛生の基本は「手洗い」です。ご家庭でもお子さんと手の洗い方などについて話題にしてみてください。

Q. アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてもよい？

A. すっかり身近になったアルコール消毒ですが、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。

手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコール消毒だけでなく、石けんを使って手を洗った方が、よりウイルスを減らせるといいう結果があります。石けんを使った手洗いとアルコール消毒をあわせて行うとより効果があります。



## 食中毒予防は「つけない」ことが大切！

食中毒予防の3原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」です。そのため、調理前には手をしっかり洗ったり、家で調理するときは使い捨て手袋を使ったりして、食中毒の原因菌やウイルスを食品につけないようにすることが大切です。

また、作り終わったものはすぐ食べる、食べるまでに時間がある場合は、すぐに冷まして、冷蔵庫に入れるなど、保冷しましょう。



## 「黄色ブドウ球菌」

私たちの鼻やきずなどにいます。黄色ブドウ球菌が作る毒素は、熱に強く、また、菌は比較的高い塩分でも生きているので、素手で作ったお弁当の塩おにぎりや漬物などが原因となることがあるので、手洗いだけでなく、使い捨て手ぶくろなどの使用で防ぐことができます。

## 「カンピロバクター」

生や加熱不足のとり肉料理が原因食品となりやすいです。市場に出ている約40%のとり肉でカンピロバクターが見つかったとも言われています。

とり肉を中心まで十分に加熱することや、とり肉のパックを触った後の手洗いや、パックを洗うときの水ハネに注意することで防ぐことができます。

