

<7月：給食指導の目標>：小中学校共通目標

好き嫌いなく 何でも食べよう

★は県産品を使った献立です。



暑くなると給食の残量も増えてきますが、小学校・中学校では完食、もう少しで完食の学級も増えてきました。人が何を食べたか、の結果を知るには、何十年先です。子どもの頃に培われた食の経験が、のちの健康を左右するとも言われています。家庭で過ごす夏休みに、「野菜を育てる、料理をする、苦手な食べ物に挑戦する」など、親子で食に触れる体験をしてみましょう。

こ ん だ て	 暑さに負けない体づくりを！ すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。 もうすぐ夏休み、給食がなくても牛乳をのもう！ 		牛乳 麦ごはん ビーフストロガノフ ツナサラダ メロン メロンは初夏から夏にかけてでまわる果物です。夏はメロンのおいしい季節…。	2(木) 牛乳 ごはん ゆし豆腐 麩イリチー いわしの甘露煮 りんご いわしの甘露煮は、丸ごと食べられるように骨もやわらかくしています。	3(金) 牛乳 ツナコーントースト チキンと夏野菜のトマト煮 かぼちゃのサラダ 夏野菜には元気になる栄養がいっぱいです。
	あ か			牛乳、ゆし豆腐、カットわかめ、花かつお、卵、豚三枚肉	牛乳、ツナフレック、チーズ、とり肉、無添加ベーコン、蒸し白いんげん豆
	き			精白米、油	食パン、マヨネーズ(卵なし)、オリーブ油、じゃがいも、砂糖、アーモンド
	み ど り			えのきたけ、長ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、からしな、りんご	たまねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、コーン、パセリ、にんじん、にんにく、ブロッコリー、とうがん、ズッキーニ、しめじ、トマト、かぼちゃ、きゅうり
こ ん だ て	6(月) 牛乳 わかめごはん かしわ汁 春雨サラダ あおさ入りアジフライ★	7(火) 牛乳 ごはん 七夕そうめん汁 星のハンバーグ照り焼きソース にんじんシリシリー 七夕ゼリー	8(水) 牛乳 フーチバーजूシー★ さばのゆずみそ焼き パパイヤサラダ★ オレンジ	9(木) 牛乳 黒糖パン キャベツのクリーム煮 カラフルソーテ チキンカツ	10(金) 牛乳 冷やし中華 野菜の中華炒め 紅いも団子★ 冷やし中華は昭和12年に、宮城県で誕生。夏は暑くて温かいラーメンが売れず、冷たくしたら、大人気！なつの定番料理
	あ か	牛乳、わかめ、とり肉、油揚げ、花かつお、無添加ハム、カットわかめ、あおさ入りアジフライ	牛乳、魚そうめん、もずく、花かつお、ハンバーグ、ツナフレック、卵	牛乳、豚三枚肉、かまぼこ、さば、米みそ、白みそ、無添加ハム	牛乳、とり肉、無添加ベーコン、脱脂粉乳、生クリーム、無添加ウインナー、チキンカツ
	き	精白米、里芋、緑豆はるさめ、白ごま、砂糖、ごま油、大豆油	精白米、油、砂糖、七夕パインゼリー	精白米、押し麦、油、砂糖、オリーブ油、マヨネーズ(卵なし)	黒糖パン、じゃがいも、小麦粉、乳不使用マーガリン、油、大豆油
	み ど り	だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、きゅうり	にんじん、えのきたけ、しいたけ、こねぎ、たまねぎ、しめじ、エリンギ、いんげん	にんじん、しいたけ、ゆず、パパイヤ、きゅうり、コーン、シークワサー、オレンジ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、アスパラガス、赤ピーマン、コーン
こ ん だ て	13(月) 牛乳 ごはん もずく丼★ 県産野菜のみそ汁★ ちんすこう ちんすこうは琉球王朝時代の宮廷料理、当時はとても貴重なラードと砂糖、小麦粉で作ったお菓子です。	14(火) 牛乳 ウッチンライス★ 魚のみそマヨネーズ焼き モーウイのサラダ★ オレンジ	15(水) 牛乳 麦ごはん ポークカレー ゴーヤーチップス★ パイン缶	16(木) 牛乳 ごはん レンファータン(連花湯) なすみそ炒め 多菜包子	17(金) 牛乳 バジリコスパゲティ カラフルサラダ 鶏肉のから揚げ 県産シークワサータルト★ ミルメーク(ココア) お楽しみ給食
	あ か	牛乳、もずく、豚ひき肉、花かつお、沖縄豆腐、油揚げ、わかめ、米みそ、麦みそ	牛乳、豚もも肉、無添加ベーコン、ホキ、白みそ、とりさきみ	牛乳、豚肉、レバー	牛乳、とり肉、卵、花かつお、豚もも肉、厚揚げ、米みそ、多菜包子
	き	精白米、油、砂糖、でん粉、小麦粉	精白米、油、マヨネーズ(卵なし)、砂糖	精白米、麦、小麦粉、油、じゃがいも、マーガリン(乳不使用)、でん粉、大豆油	精白米、はるさめ、ごま油、でん粉、油、砂糖
	み ど り	しょうが、たまねぎ、にんじん、コーン、こまつな、かぼちゃ、へちま、長ねぎ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、コーン、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、モーウイ、だいこん、きゅうり、オレンジ	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト、ゴーヤー、れんこん、パイン	こまつな、しいたけ、にんじん、クリームコーン、なす、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、しょうが、にんにく

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



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

7月は「県産品奨励月間」

沖縄県には、農産物や海産物をはじめ、加工品などの優れたものがたくさんあります。今年も沖縄県が掲げる「広めよう 世界へ羽ばたく県産品」をテーマに、地域をはじめ、沖縄県でとれた地場産物を活用した給食がたくさん登場します。沖縄の暑い太陽の下で育った野菜には私たちを元気にしてくれる栄養がたっぷりです。どんな食材、料理があるのかな？沖縄の熱い太陽に負けずにしっかり食べて元気に夏をのりこえましょう。

食と子どもの健康展開催！



7月の県産品奨励月間に合わせて、学校給食と地場産物をテーマにした健康展が開催されます☆

日時：令和8年7月11日(土) 11:00~16:00
場所：イオン具志川店 2階 イベント広場

・学校給食及び食育に関する展示 ・年齢別食糧構成の展示
・各市町村農産物・水産物の展示 ・食育クイズやゲーム