

暑い時期は食中毒に要注意！

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期です。特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント

詰めるときのポイント

保存のポイント

おすすめ給食レシピ

タコのバジルライス

- 《材料(4人分)》
- 米……………2合

オリーブ油……………大さじ1/2

たこ(ゆで)……………120g

コンソメ……………6g

塩……………少々

こしょう……………少々

パセリ(粉)……………0.5g

バジル(粉)……………0.5g

1人分：エネルギー 307kcal、食塩相当量 1.1g

- 《作り方》
- ① 米は、洗って浸漬し、少しかために炊く。

② たこは、食べやすく薄切りにする。

③ フライパンか鍋に、オリーブ油とたこを入れて炒める。

④ コンソメ、塩、こしょうで味付けし、パセリとバジルを混ぜる。

⑤ 炊きあがったご飯に、④を混ぜたら出来上がり。

8月 予定献立表

日	曜	食育の視点	主食	主菜	副菜(汁物など)	果物・デザートなど	小学校	エネ 単分	中学校	エネ 単分
1	火	はんまい 玄米ごはん	鯖の塩焼き	香りとえ	合わせみそ汁		614	773	1.7	2.1
2	水	ぶぎ 麦ごはん(委)	かぼちゃ肉サンドフライ	ごぼうのサラダ	野菜とベーコンのスープ	(中学校のみ) のむヨーグルト(学)	614	758	1.8	2.2
3	木	ぶぎ 麦ごはん(委)	瑞浪ポークのバラ焼き	切干大根の煮付け	キャベツのみそ汁	すいか(学)	619	755	1.9	2.5
4	金	ナン(学)	チキンとたまねぎのカレー	れんこんチップス	大根サラダ	冷凍みかん(学)	583	779	2.5	3.6
7	月	ぶぎ 七タ	鶏とレバーのケチャップ和え	磯和え	すまし汁	七タゼリー(学)	645	784	1.8	2.2
8	火	もち もち米入りごはん	ささみのピカタ	海藻サラダ	ジュリエンスープ	陶ウエハース	590	748	2.3	2.9
9	水	しく 食パン	さけのソテー	カラフルサラダ	かぼちゃのポタージュ		676	828	2.4	3.2
10	木	ぶぎ 麦ごはん(委) (小学校)納豆ふりかけ (中学校)納豆(学)	鰯の南蛮漬	ひじきの煮付け	白吉みそ汁		628	816	2.5	3.1
11	金	タコ タコのバジルライス	フランクフルト	かぼちゃサラダ	レタスのスープ	プリン(学)	710	837	2.6	3.0
14	月	うどん	豆腐ナゲット	金時豆の甘煮	カレーうどんの汁		705	912	1.9	2.6
15	火	瑞浪 瑞浪米ごはん	麻婆なす	春雨のサラダ	ワントンスープ	ももヨーグルト(学)	622	785	2.0	2.3
16	水	ぶぎ 麦ごはん(委) のり佃煮	いかのレモン風味	彩りし和え	青呉汁		610	744	2.2	2.6
17	木	ぶぎ 麦ごはん(委)	豚肉の黒糖焼き	ゴーヤチャンプルー	トマトとコーンのスープ	冷凍パイン(学)	710	823	1.6	2.2
18	金	はんまい 玄米ごはん	和風おろしハンバーグ	ポテトサラダ	あか赤だし		636	822	2.2	2.7

9月 予定献立表

29	金	はんまい 玄米ごはん	豚肉のかりん揚げ	彩りし和え	みそけんちん汁	すいか(学)	644	820	1.8	2.1
1	月	ぶぎ 麦ごはん(委)	鰯の生姜煮	切り干し大根のサラダ	豚汁	(中学校のみ) かみかみ大豆	627	761	1.9	2.3
2	火	ぶぎ もち米入りごはん	鶏肉の梅とろがけ	いんげんのごま和え	かぼちゃのみそ汁		614	781	1.7	2.2

※学校給食は一部「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・JAの助成を受けています。

食育の日の献立

毎月19日は、食育の日です。前期のテーマは、「色々な地域の料理を知ろう」です。
7月は、沖縄県です。サトウキビから作る「黒糖」や、にがうり(ゴーヤ)の料理を味わいましょう。

食育の視点のマークの説明

食事の重要性

食事をすることは楽しく心を豊かにしてくれると感じる

心身の健康

栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる

感謝の心

食に関わるさまざまな人の仕事ぶりを知り、身近に感じる

社会性

食事を通して、協力し人のことを思う優しさを育む

食品を選択する能力

知識や情報をもとに、自ら判断する

食文化

地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切に

学校給食センターでは毎日の給食写真をInstagramに掲載しています。「#瑞浪市 #給食センター」で検索
瑞浪市公式ホームページの学校給食「給食写真」よりInstagramに進むことができます。

※材料等の都合により献立を変更することがあります。 ※(学)は業者さんから学校へ直接配送されるデザート等です。 ※(委)は委託麦ごはんです。
※牛乳は毎日ついています。 ※ エネ はエネルギーのことです。