



[配布用 献立表]

2024年 6月

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
3月	豚キムチ丼	○	豚肉(角切り)	精白米, 米粒麦, サラダ油, 砂糖, でんぷん, ごま油	にんにく, 玉葱, はくさい, にんじん, ねぎ, はくさい(キムチ漬け), にら	740 kcal
	ツナとわかめの和え物		ツナ, わかめ	ごま油, 砂糖	にんじん, キャベツ, もやし	32.2 g
	もやしスープ		鶏肉胸, 木綿豆腐	ごま油	にんじん, 玉葱, もやし, こまつな	22.6 g
4火	ごはん	○		精白米, 米粒麦		738 kcal
	鶏肉のピリ辛ソース焼き		鶏モモ	砂糖	りんご, しょうが, にんにく, レモン, ねぎ	26.6 g
	明日葉のツナマヨ和え		ツナ	マヨネーズ(全卵型)	あしたば, キャベツ, にんじん	30.0 g
	和風スープ		厚削り, 木綿豆腐	麩	にんじん, えのきたけ, こまつな	
5水	さっぱり枝豆ごはん	○	ちりめんじゃこ	精白米, 米粒麦, 白いりごま	えだまめ, 刻み梅	731 kcal
	鯖の竜田揚げ		さば切り身	でんぷん, サラダ油	しょうが	31.8 g
	わかめサラダ 石川台中		わかめ	ごま油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, りんご, 玉葱	24.0 g
	みそ汁 玉葱じゃが小松菜		厚削り, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも	玉葱, こまつな	
6木	ココアトースト	○		無塩食パン(給食会), 有塩バター, グラニュー糖, 砂糖		769 kcal
	豚肉と豆のトキ煮込み		豚肉, いんげんまめ(ゆで), 大豆(水煮)	サラダ油, じゃがいも, 砂糖, ツイストマカロニ	にんにく, にんじん, 玉葱, ホールコーン	34.1 g
	ささみの塩レモンマリネ		鶏ささ身	オリーブ油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, レモン(果汁)	27.1 g
7金	味噌ラーメン	○	豚肉, 豚ひき肉, 赤みそ	冷凍ラーメン, サラダ油	玉葱, にんじん, もやし, ホールコーン, キャベツ, しょうが, にんにく, にら	842 kcal
	たこべったん		みずだこ, あおさ, かつお節(粉), たまご, 牛乳(調理用)	薄力粉, サラダ油	にんじん, とうもろこし缶詰, ねぎ, キャベツ	37.8 g
	ヨーグルト(レモン)		ヨーグルト(レモン)			24.2 g
10月	豚肉の生姜焼き丼	○	豚肉	精白米, 米粒麦, サラダ油, 砂糖, でんぷん	しょうが, 玉葱, にんじん, ぶなしめじ	764 kcal
	ごまあえ		油揚げ	上白糖, 練りごま, 白いりごま	にんじん, もやし, はくさい	35.2 g
	かきたま汁		厚削り, たまご	でんぷん	えのきたけ, ねぎ, こまつな	24.9 g
11火	ごはん	○		精白米, 米粒麦		717 kcal
	魚の西京焼き		さわら, 西京味噌		しょうが	32.3 g
	ツナサラダ		ツナ	サラダ油, ごま油, 砂糖, 白いりごま, 白すりごま	キャベツ, にんじん, きゅうり, もやし	25.0 g
	じゃがいもの味噌汁		厚削り, 白みそ(国産), 赤みそ(国産), 油揚げ	じゃがいも	ぶなしめじ, こまつな	
12水	ジャージャー麺	○	豚ひき肉, 大豆(水煮), 八丁みそ, テンメンジャン	蒸し中華麺, ごま油, 砂糖, でんぷん(じゃがいも)	しょうが, にんにく, 干し椎茸, たけのこ, ねぎ, もやし, こまつな	902 kcal
	飲み物(セレクト)		セレクト飲み物(牛乳, オレンジ, アップル, カフェオレ, 緑茶から1つ)			35.5 g
	華風きゅうり			ごま油, 砂糖, 白いりごま	きゅうり	19.1 g
	ひよこ豆と野菜のスープ		無添加ベーコン, 鶏肉, ひよこまめ	サラダ油, ホイールマカロニ	しょうが, にんじん, 玉葱, トマト	
13木	てりたま丼	○	鶏肉, たまご	精白米, 米粒麦, サラダ油, でんぷん, 砂糖	玉葱, 葉ねぎ	745 kcal
	華風モヤシ			ごま油	にんにく, にんじん, もやし, にら	30.5 g
	五目豆腐スープ		無添加ベーコン, 木綿豆腐	サラダ油, でんぷん	にんじん, ねぎ, こまつな	24.4 g
14金	焼きカレーパン	○	豚ひき肉, 大豆, たまご	ショートニングパン(給食会), サラダ油, バター, 砂糖, 薄力粉, パン粉(乾燥)	にんにく, しょうが, セロリー, 玉葱, にんじん	885 kcal
	ポトフ		豚肉	サラダ油, じゃがいも, ツイストマカロニ	セロリー, しょうが, にんじん, 玉葱, キャベツ, こまつな	32.3 g
	果物(さくらんぼ)				さくらんぼ	29.7 g
17月	なすのミートスパゲティ	○	豚ひき肉, 大豆(水煮), 粉チーズ	スパゲティ(給食会), サラダ油, 砂糖, サラダ油	にんにく, セロリー, 玉葱, にんじん, ホールトマト缶詰, なす	755 kcal
	フレンチサラダ 木村ドレ			サラダ油, 砂糖	にんじん, キャベツ, ホールコーン, 玉葱	30.4 g
	キャベツのスープ		無添加ベーコン	サラダ油	にんじん, キャベツ, こまつな	29.2 g
18火	ごはん	○		精白米, 米粒麦		695 kcal
	魚の黄金焼き		すけとうだら, 赤みそ, 牛乳	サラダ油, マヨネーズ(全卵型)	玉葱, えのきたけ, ぶなしめじ	30.5 g
	ひじきのサラダ		干ひじき	砂糖, サラダ油	こまつな, にんじん, キャベツ, ホールコーン缶詰	22.9 g
	豆腐とわかめの味噌汁		厚削り, 油揚げ, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, わかめ		ねぎ	
24月	タコライス	○	豚ひき肉, 大豆ミート, ダイステーズ	精白米, 米粒麦, サラダ油, 砂糖	にんにく, 玉葱, にんじん, ホールトマト缶詰, キャベツ, ミニトマト	729 kcal
	ツナとわかめのサラダ		ツナ, わかめ	ごま油, 砂糖	にんじん, キャベツ, もやし	27.9 g
	果物(パイナップル)				パイナップル	23.4 g
25火	ダイステーズパン	○		ダイステーズパン		895 kcal
	ペルー風焼肉		豚肉, 牛肉	サラダ油, じゃがいも	にんにく, しょうが, 玉葱, とうもろこし	38.0 g
	野菜スープ(鶏肉)		鶏肉	サラダ油	にんじん, 玉葱, しょうが, キャベツ, パセリ	38.1 g
	かぼちゃのドーナツ(ピカロネス)		たまご, 牛乳(調理用)	薄力粉, 三温糖, さつまいも, バター, サラダ油	西洋かぼちゃ	

26 水	ビビンバ	○ 豚肉	精白米, 米粒麦, ごま油, 砂糖, 白いりごま	にんにく, しょうが, 干しぜんまい, にんじん, もやし, こまつな	726 kcal
	しめじと卵のスープ	鶏肉, たまご, わかめ		玉葱, ぶなしめじ, こまつな	32.0 g
	果物 (すいか)			すいか	19.8 g
27 木	大豆そぼろごはん	鶏ひき肉, 大豆(水煮)	精白米, 米粒麦	さやえんどう	828 kcal
	油淋鶏	○ 鶏肉	でんぶん, サラダ油, 砂糖, ごま油	にんにく, しょうが, ねぎ	42.4 g
	野菜たっぷりスープ	無添加ベーコン		にんじん, 玉葱, セロリ, もやし, こまつな	30.5 g
28 金	ごはん		精白米, 米粒麦		776 kcal
	魚のから揚げねぎソース	○ しいら	でんぶん(ジャガイモ), 米油, サラダ油, 上白糖, ごま油	ねぎ, しょうが, にんにく	35.1 g
	じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	ごま油, 上白糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, もやし	23.8 g
	呉汁	厚削り, 豆乳, 白みそ, 赤みそ, 大豆, 鶏肉, 油揚げ			

給食だより

気温の高い日が次第に増えてきています。また、梅雨の季節の訪れを感じるような気候となってきました。この時期はまだ暑さに慣れていないことで、体調を悪くしてしまう人も多くなります。本格的な夏を迎えるにあたり、しっかりと食事をとり体力をつけていきましょう。

これからの季節は気温が高くなることに加え、湿度も高くなります。そのような季節に、気を付けたいことは、食中毒です。主な食中毒の原因となる細菌や食中毒の予防方法を知り、食中毒を予防しましょう。



2023年 東京都で食中毒の件数が多かった食中毒菌・ウイルスベスト3

- ① カンピロバクター (29件)
- ② ノロウイルス (16件)
- ③ サルモネラ (5件)

東京都保健医療局令和5年度東京都食中毒発生状況(確定値)参照

「カンピロバクター」(細菌)



特徴

食後1-7日で、下痢、発熱、おう吐、腹痛、筋肉痛を起こす。

原因

生や加熱不足の肉(鶏肉や鶏レバー)が原因となることが多い。

ペットからこの菌に感染することがある。

予防のポイント

- ・生の肉に触れた後は、よく手を洗う。
- ・包丁やまな板を使用する時は、サラダの野菜など加熱せずに食べるものから切る(給食では、野菜や肉などそれぞれ専用の包丁・まな板を使用します)。
- ・肉は中心までしっかりと加熱をして、生焼けを防ぐ。
- ・生の肉を冷蔵庫で保存する時は、肉やその汁が他の食材につかないようにする。

「ノロウイルス」(ウイルス)

特徴

食後1-2日で、おう吐、激しい下痢、腹痛を起こす。

原因

ウイルスが二枚貝に蓄積しやすいため、二枚貝(カキ等)を十分に加熱せずに食べた場合に起こる。感染している人からさらに感染することがある。

予防のポイント

- ・ノロウイルスはごく少量のウイルスで感染するため、特に注意したい食中毒の原因となる。
- ・カキ等の二枚貝を食べる際は、中心までしっかりと加熱をする(給食では、85℃-90℃で90秒間以上の加熱をすることが定められている。)
- ・カキ等の二枚貝は、体調の悪い時は生で食べるのを控える。

「サルモネラ」(細菌)



特徴

食後6-48時間(発症までが早い)で、おう吐、下痢、腹痛、発熱を起こす。

原因

加熱不足の卵・肉・魚料理が原因になりやすい。具体的には、生卵、オムレツなど。

予防のポイント

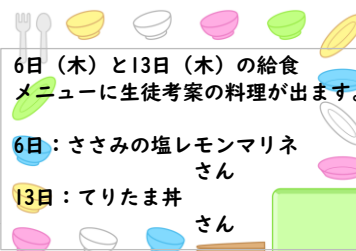
- ・卵・肉・魚介類は新鮮なものを使う。また、保存する時は、冷蔵庫に入れて早めに食べる。
- ・卵を割ったらすぐに使う。

「食中毒予防のまとめ」



- ・食材は、十分に加熱して食べる。
- ・肉、魚、卵などの食材を、加熱せずに食べる野菜に触れさせない。
- ・調理済みの料理や、食材を常温で長時間保存しない。できるだけ冷蔵庫等で保存する。

今年度から、学校ホームページで給食の様子などを配信しています。まだまだ不定期での更新にはなりますが、もしよろしければご覧ください。学校ホームページの学校生活(令和6年度学校日記で見ることができます)。



25日は、「ペルー」の食に関する食育動画を校内で配信予定です。