

7月 中学校給食予定献立表

Table for July 1st (Water) menu. Columns include Date, Material Name, Quantity, Allergen Group, and Allergen. Items include あげパン, 牛乳, 肉団子のケチャップソース, テキンポトフ, ごはん, 牛乳, たこのメンチカツ, 豚肉と冬瓜の煮物, 茎わかめのきんぴら.

Information for July 2nd (Wood) menu. Includes title 'はんげしょう ◎ 半夏生とたこ', an octopus illustration, text explaining the significance of the day, and a note about the menu item 'たこのメンチカツ'.

Table for July 3rd (Gold) menu. Columns include Date, Material Name, Quantity, Allergen Group, and Allergen. Items include 麦ごはん, 牛乳, 鶏肉のハーブ焼き, ハッシュドポーク, ブロッコリーサラダ, ごはん, 牛乳, タラのチリソースがけ, 麻婆なす, 春雨サラダ.

Table for July 7th (Fire) and July 8th (Water) menus. Columns include Date, Material Name, Quantity, Allergen Group, and Allergen. Items include ごはん, 牛乳, 星形コロッケ, ゼンマイ, じゃこピーマン, 七タゼリー, 米粉パン, 牛乳, ピザ風じゃがいものチーズ焼き, オニオンスープ, 夏野菜サラダ.

Table for July 9th (Wood) and July 10th (Gold) menus. Columns include Date, Material Name, Quantity, Allergen Group, and Allergen. Items include ごはん, 牛乳, あじピリ辛焼き, かぼちゃのみそ汁, 鶏肉のスタミナ炒め, ごはん, 牛乳, テキン南蛮, ざぶ汁, ささみどきゅうりの梅和え.

Table for July 13th (Month) and July 14th (Fire) menus. Columns include Date, Material Name, Quantity, Allergen Group, and Allergen. Items include 麦ごはん, 牛乳, ドンカツ, 夏野菜カレー, 海藻サラダ, ごはん, 牛乳, 揚げ鶏のレモンソースがけ, すまし汁, きゅうりのツナ和え.

献立表について

献立ごとに、材料・分量・食品群別・アレルギーについて記載しております。また、各日のエネルギー量・たんぱく質の量を示しています。

広陵町及び香芝市教育委員会のホームページにおいて、冷凍加工食品等の原材料・アレルギーの分かる資料を公開しています。

(右にあるQRコードより各ページに飛ぶことができます。)



広陵町
教育委員会HP



香芝市
教育委員会HP

「アレルギー」項目

特定義務表示8品目ならびに推奨義務表示20品目をすべて記載しています。

(下図参照)

| | | | | | | | |
|---|-------|---|---------|---|---------|---|----------|
| エ | えび | 蟹 | かに | く | くるみ | 麦 | 小麦 |
| 蕎 | そば | 卵 | 卵 | 乳 | 乳 | ピ | 落花生 |
| ア | アーモンド | 鮑 | あわび | イ | いか | ら | いくら |
| オ | オレンジ | カ | カシューナッツ | キ | キウイフルーツ | 牛 | 牛肉 |
| ゴ | ごま | 鮭 | さけ | 鯖 | さば | 豆 | 大豆 |
| 鶏 | 鶏肉 | バ | バナナ | 豚 | 豚肉 | マ | マカダミアナッツ |
| 桃 | もも | 芋 | やまいも | リ | りんご | ゼ | ゼラチン |

6つの基礎食品群

| | | | | | |
|-------------------------|--------------------------|----------------|-----------------------|---------------------------|-------------|
| 1群の食品 肉・魚・卵 豆・豆製品 | 2群の食品 牛乳・乳製品 小魚・海藻 | 3群の食品 緑黄色野菜 | 4群の食品 その他の野菜 果物 | 5群の食品 米・パン・めん いも・砂糖 | 6群の食品 油脂 |
|-------------------------|--------------------------|----------------|-----------------------|---------------------------|-------------|

7月 平均栄養量

| | | | | | | | | | | |
|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|----------------|--------------------------|--------------------------|-------------|-----------|
| エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA μg RE | ビタミンB ₁ mg | ビタミンB ₂ mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g |
| 774 | 32.3 | 23.8 | 335 | 101 | 2.9 | 225 | 0.70 | 0.56 | 31 | 6.0 |

「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



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



きゅうりのヒミツ

わたしはきゅうり

実はヒミツがあつてね...

なんと約95%!

ほとんどが水分でできているの!

だから夏の水分補給にぴったりだし

カリウムがたっぷりあるよ

からだから出さず、体から出す

暑い夏をきゅうりでのりきろう!

きゅうりのよさを知っておいしく食べましょう。

給食センターの献立を紹介しています。調理動画も公開してますのでご覧ください。
注) いいネットならアカウントでログインした端末でしか見られません。
<https://sites.google.com/e-net.nara.jp/smile>

Googleホーム QRコード
中学校給食センタースマイル