

7・8月 給食だより

令和8年

阿波市学校給食センター
ホームページ

給食の写真が見えるよ!



～毎月19日は食育の日です～

日	曜日	こ ん だ て め い			し ゚ ゅ く ひ ん め い						小学校(中学年)				
		しゅしょく	牛乳	お か ず	あ	主 に 血 や 肉 に の		み	主 に 体 の 調 子 を の		き	主 に 熱 や 力 の		kcal	たんぱく質g
					か	な	も	ど	え	る	も	の	ら		
				主 に た ん ぱ く 質	主 に 無 機 質		主 に カ ロ テ ン		主 に ビ タ ミ ン C		主 に 炭 水 化 物		主 に 脂 質		
1	水	ごはん	焼肉風いためもの 春まき きゅうりのかおりづけ	牛肉 おた肉 みそ 春まき	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ しめじ りんご にんにく きゅうり	米 大麦 さとう	油 ごま油 ごま		634	22.7			
2	木	ナン	キーマドライカレー 夏野菜とツナの冷せいパスタ とうもろこし	ぶたひき肉 牛ひき肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん ピーマン アスパラガス トマト	いたけ たまねぎ ズッキーニ きゅうり にんにく なす とうもろこし	ナン スパゲティ	油		600	27.8			
3	金	キムタクごはん	お魚ナゲット ひじきサラダ ちゅうか風コンスープ	ぶた肉 お魚ナゲット ちくわ たまご とうふ	牛乳 ひじき わかめ	ねぎ にんじん 小松菜	はくさいキムチ たまねぎ つぼけ キャベツ たけのこ コーン	米 でんぶん	ごま油 ごま ノンエッグマヨネーズ		605	26.0			
6	月	ごはん	きびなごフライ 和風サラダ とりとこんにゃくのみそに 味つけのり	とり肉 あつあげ みそ うずらたまご	牛乳 ちりめん きびなごフライ のり	にんじん さやいんげん	たけのこ きゅうり キャベツ	米 大麦 じゃがいも こんにゃく さとう	油 ドレッシング		644	27.4			
7	火	ごはん	ハンバーグのケチャップソースかけ 野菜のツナあえ 七タスープ 七タデザート	ハンバーグ ツナ ベーコン かまぼこ	牛乳	ピーマン にんじん オクラ	もやし たまねぎ えのきたけ みかん(中)	米 大麦 さとう そうめん ゼリー(小) わらびもち(中)	ごま油 ごま		656	23.9			
8	水	ごはん	チキンなんばん ちゅうかサラダ わかめスープ タルタルソース	とり肉 いか	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり ほし大根 もやし きくらげ	米 大麦 天ぷらこ 米粉 さとう	油 ごま油 ごま ノンエッグタルタルソース		666	25.4			
9	木	ごはん	さわらのすだち風味 れんこんサラダ 夏にぴったりあわ味汁	さわら とりささみ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ オクラ	すだち きゅうり れんこん なす ヤングコーン	米 大麦 さとう でんぶん	ドレッシング ごま油		605	25.6			
10	金	ごはん	とうふのチゲ風 焼きぎょうざ きゅうりの塩こんぶサラダ	ぶた肉 とうふ みそ ぎょうざ かに風味かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ いたけ キャベツ はくさいキムチ きゅうり コーン	米 大麦 はるさめ	ごま油		634	24.7			
13	月	チャーハン	肉だんごのスープ すいかのマスカットゼリーあえ チーズ	焼きぶた 肉だんご	牛乳 わかめ チーズ	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ たけのこ えだまめ きくらげ みかん パイン すいか	米 マスカットゼリー			622	20.5			
14	火	小型こくとうパン	冷やしうどん 焼きメンチカツ めんつゆ	油あげ メンチカツ	牛乳 わかめ	にんじん	ほししいたけ もやし きゅうり	パン うどん さとう			622	24.6			
15	水	麦ごはん	タコライス (タコミート・レタス) スコッチブロス	ぶたひき肉 とりひき肉 大豆 ウイナー えんどう豆 ひよこ豆 レンズ豆 あずき	牛乳 チーズ	にんじん トマト フリルレタス かぼちゃ パセリ	にんにく たまねぎ	米 大麦 さとう でんぶん じゃがいも たかきび	油		603	23.8			
16	木	ごはん	さんまのかば焼き風 ぶたじゃが まっ茶ふりかけ	ぶた肉 さつまあげ さんま	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ	米 大麦 さとう じゃがいも こんにゃく	油		681	24.1			
17	金	おにぎり	阿波美アータ かぼちゃサラダ カップかき氷	牛ひき肉 ぶたひき肉 大豆 チキンハム	牛乳	にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	にんにく なす たまねぎ きゅうり	米 ペンネ カップかき氷	油 ドレッシング		625	22.4			
8/31	月	麦ごはん	夏野菜カレー フルーツミックス ヨーグルト	とり肉 白いんげん豆	牛乳 だっしふん乳 ヨーグルト	かぼちゃ にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ なす りんご みかん パイン もも	米 大麦 ナタデココ	油		672	24.8			

※栄養価については、小学校中学年を基準として、成長段階に応じて分量を設定しています。(中学校は基準の1.3倍) ※無断での複製、再配布等のご遠慮ください。
※材料の購入、その他の理由で献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

「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>

今月の日本味めぐり(宮崎県) ~チキン南蛮~

昭和30年代に、延岡市内の洋食店で、まかない料理として作られたのがはじまりです。当時は「鶏から揚げ甘酢漬け」とも呼ばれていましたが、その後、タルタルソースをかけてサラダを添える現在のスタイルになり、人気が出ました。

昭和40年代には、外食のごちそうメニューとなり、やがて学校給食や家庭料理、宮崎県内全域の飲食店メニューとして広まりました。

7月8日は「チキン南(7)蛮(8)の日」です。

入賞作品を給食用にアレンジした献立です！

“Awa産Our消Myメニュー”の金賞メニューが登場します♪

9日(木)
「夏にぴったり「あわ味汁」(あわみじる)」
(阿波中1年生のメニュー)

今月の「Awa産Our消」

米・じゃがいも・なす・オクラ・ピーマン・ズッキーニ・かぼちゃ・トマト・ねぎ・きゅうり・たまねぎ・とうもろこし・にんにく・すいか・アスパラガス・フリルレタス・ほし大根・生しいたけ・きくらげ

※天候により変更する場合があります。

8月31日は「野菜の日」

8/30～9/5は「とくしま野菜週間」

毎年8月31日は「野(8)菜(31)の日」です。

徳島県では、その日を含む1週間を独自に「とくしま野菜週間」として、野菜摂取に関する啓発に努めています。

阿波市の学校給食でも、野菜の日にちなんで「夏野菜カレー」で2学期がはじまります。

7月18日(土)から、阿波市学校給食センターHPで、学校給食の人気メニューや郷土料理をアレンジした「キムタクごはん・きゅうりのかおりづけ・もち麦汁」のレシピを公開します。夏休みに、ぜひご家庭で作ってみてください。給食だより右上の二次元コードからHPにアクセスできます。