

# きゅうしょくだより

令和7年度  
小田原市立芦子小学校

今月の給食目標：「給食の前にはよく手を洗おう」

日	曜日	献立名	主にエネルギーの もとになる (黄色のグループ)	主に体をつくる もとになる (赤のグループ)	主に体の調子を整える もとになる (緑のグループ)	エネルギー (kcal)			備考	
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
1	火	ぎゅうにゅう (ごはん) まぜまぜキムタクごはん ビーフンスープ	ごはん ごまあぶら さとう オイスターソース ごま からスープ ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん はくさい はくさいキムチ たくあん もやし チンゲンサイ	598	24.2	18.3	2.1	
2	水	ぎゅうにゅう コッペパン おほしさまハンバーグ コーンスープ いちご&マーガリン	コッペパン あぶら からスープ マーガリン こめこ いちごジャム&マーガ リン	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん コーン パセリ	596	25.0	22.5	2.6	
3	木	ぎゅうにゅう ごはん いかのかりんあげ とんじる もやしとおおなのおかかいため	ごはん あぶら こむぎこ でんぶん ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いか ぶたにく かつおぶし みそ おかかふりかけ	しょうが ごぼう にんじん だいこん ながねぎ もやし こまつな	627	23.4	17.0	2.4	
4	金	ぎゅうにゅう ごはん ガイヤー ミーゴレン(タイふうやきそば)	ごはん さとう オイスターソース ごま あぶら ちゅうかめん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく ながねぎ にんじん もやし ピーマン パプリカ	595	23.7	16.8	1.8	
7	月	ぎゅうにゅう (ゆでめん) なつやさいのマーボーうどん おほしさまハッシュドポテト たなばたゼリー	ゆでめん ごまあぶら でんぶん あぶら ほしがたポテト たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす ながねぎ	703	25.0	24.7	2.3	たなばた こんだて
8	火	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのうめおろしソース こんにやくのごもくきんぴら	ごはん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちくわ	しょうが だいこん うめぼし ごぼう にんじん こまつな つきこんにやく	580	24.2	17.0	1.5	
9	水	ぎゅうにゅう こめこパン ムサカ(トルコふうグラタン) ABCスープ	こめこパン あぶら じゃがいも パンこ からスープ マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート チーズ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん なす キャベツ こまつな	608	29.2	21.9	2.6	
10	木	ぎゅうにゅう (アルファかまい) たきこみチャーハン みそワントンスープ やきぎょうぎ	ごはん ごまあぶら あぶら からスープ ワントン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると たまご とりにく みそ ぎょうぎ	にんにく にんじん ながねぎ もやし こまつな	671	29.0	23.2	2.9	
11	金	りんごジュース (ごはん) バターチキンカレー キャベツソテー	アップルジュース ごはん マーガリン あぶら	とりにく ヨーグルト ハム	にんにく たまねぎ にんじん トマト りんごソース コーン キャベツ	614	17.0	13.7	1.7	
14	月	ぎゅうにゅう (ソフトめん) とりなんばんうどん えだまめとコーンのかきあげ	ソフトめん さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく なると ベーコン たまご	にんじん たまねぎ ながねぎ コーン えだまめ	683	27.7	24.1	2.3	
15	火	ぎゅうにゅう (ごはん) スタミナどん チゲじる	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	にんにく にんじん たまねぎ ピーマンしめじ だいこん もやし ながねぎ	607	25.3	18.7	1.8	
16	水	ぎゅうにゅう (しょくパン) はちみつレモントースト デミグラスシチュー	しょくパン マーガリン はちみつ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	レモン にんにく たまねぎ にんじん トマト	610	22.3	25.4	2.5	
17	木	ぎゅうにゅう (アルファかまい) ジャンバラヤ ふわふわたまごのスープ おたのみデザート	ごはん あぶら からスープ さとう パンこ デザート	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン おから チーズ たまご	にんにく しょうが セロリー にんじん ピーマン パプリカ パセリ たまねぎ	690	22.8	27.9	2.4	

※だし・調味料等は記載しておりません。献立や食材は都合により変更になる場合があります。

## 7月の給食目標は

# 給食の前にはよく手を洗おう

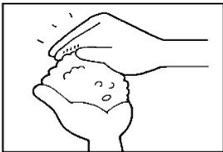
汗ばむ日が増えてくる季節になりました。気温の上昇とともに細菌性の食中毒が流行り始めます。気温や湿度が高い時には、食べ物は常温保管せず、はやめに冷蔵庫へ入れるようにしましょう。  
食事の手洗いも特に大切です。アルコール消毒は細菌の動きを弱くしますが、それだけでは十分ではありません。しっかり石鹸を使って物理的に細菌を落とすことで、そのあとのアルコール消毒も効果が高まります。  
食事の前だけでなくトイレの後や外から帰ってきたときなど、こまめに手を洗う習慣を身に付けましょう。

## どうして起こる？ 食中毒

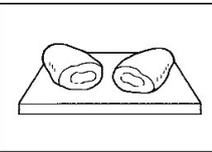
食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。

### 〈食中毒が発生するおもな原因〉

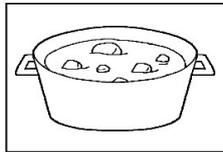
傷がある手で調理したもの



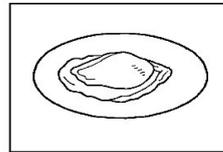
加熱が不十分な肉



室温で長時間放置した料理



ウイルスに汚染された二枚貝



## 食中毒を防ぐ3つのポイント



募集中です！



細菌性食中毒予防のポイントは、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。「つけない」ためには、手は石鹸でしっかりと洗います。「増やさない」ためには、生鮮食品や総菜は、購入後なるべく早く冷蔵庫で保存します。「やっつける」ためには、肉や魚、野菜などはしっかりと加熱することが重要です。

# 子どもの喜ぶかながわ産食材を使った料理

学校と家庭との連携を深める活動の一環として、神奈川県学校栄養士協議会では毎年、「子どもの喜ぶかながわ産食材を使った料理」を募集しています。

これを受け、芦子小学校でも「子どもの喜ぶかながわ産食材を使った料理」の献立を募集し、ご家庭の味をこれからの学校給食の献立作成に役立てていきたいと思っております。ご家庭でお子さまに喜ばれている料理でかながわ産の食材を使用したものがございましたら、別紙「料理カード」に材料名・作り方を記入し、ご応募ください。

オリジナル料理でなくても、ご家庭でよく作っている料理でしたらOKです。たくさんのご応募を、お待ちしております。

提出期限 令和元年7月4日(金) 提出先 担任または栄養士

なお、ご提出いただいた料理は、給食だよりなどで紹介させていただくことがあります。

今月の小田原産・神奈川産食品(予定)

※実際の産地は、当日昼の放送でお知らせしています。

ぎゅうにゅう・こめ・ぶたにく・なると・ちくわ・たまねぎ・レモン・こまつな・なす・もやし

小田原市では、神奈川県が実施している給食用食材の放射性物質検査を活用し、月2回 翌日の給食で使用する食材1品を選定し、放射性物質の有無や量を調べています。今後の検査予定および結果については市のHPでお知らせしています。

毎月末は、前月分給食費の納期限です。口座残高の確認や入金にご協力をお願いいたします。

\*給食について疑問な点や質問等がありましたら、担任または栄養教諭まで、気軽に言葉をかけてください。