

きゅうしょくだより

令和8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	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	水	ぎゅうにゅう (しよくパン) ココアクッキーtoast コーンシチュー	しよくパン マーガリン ホットケーキミックス さとう あぶら こめこ	ぎゅうにゅう 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	624	25.5	23.6	2.6	
2	木	ぎゅうにゅう ごはん とりそばろどん あつあげとキャベツのみそしる	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご あつあげ みそ	しょうが にんじん こまつな たまねぎ キャベツ	608	23.9	18.5	2.0	
3	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 あぶら かたくりこ さとう マーガリン	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	651	16.8	18.0	1.7	
6	月	ぎゅうにゅう (ゆでめん) とうにゅうちゃんぽんうどん おほしさまコロッケ	ゆでめん あぶら コロッケ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ とうにゅう	にんじん たまねぎ もやし はくさい こまつな	630	23.9	20.4	2.0	
7	火	ぎゅうにゅう たなばたゼリー (もちげんまいリアルファかまい) うめとちりめんじゃこのごはん あまのがわスープ おほしさまハンバーグ	ごはん げんまい ごま ビーフン ごまあぶら さとう かたくりこ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく ハンバーグ	うめぼし にんじん もやし こまつな	595	21.3	16.3	2.6	たなばた こんだて
8	水	ぎゅうにゅう くるパン ヤンソンさんのゆうわく ミネストローネ	くるパン あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン パンこ マカロニ	ぎゅうにゅう ツナ だっしふんにゅう チーズ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん トマト	662	26.3	24.2	2.6	
9	木	ぎゅうにゅう (ごはん) シンリアンライス もやしとねぎのスープ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが にんにく たまねぎ りんごソース にんじん もやし ながねぎ キャベツ	654	25.0	25.3	1.6	
10	金	ぎゅうにゅう ごはん ヤンニョムチキン クッパスープ	ごはん かたくりこ あぶら さつまいも さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく みそ わかめ たまご	にんにく にんじん もやし ながねぎ	661	22.3	20.3	2.4	
13	月	ぎゅうにゅう (ソフトめん) ミートボールソース かぼちゃのケーキ	ソフトめん あぶら さとう こめこ ホットケーキミックス はちみつ マーガリン	ぎゅうにゅう にくだんご チーズ おから	にんにく たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ	693	24.2	19.7	1.9	
14	火	ぎゅうにゅう ごはん あじのかばやきうめふうみ とんじる	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく みそ	うめぼし ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	600	21.8	17.5	2.3	
15	水	ぎゅうにゅう コッペパン バーベキューポーク ラビオリとやさいのスープ	コッペパン はちみつ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ラビオリ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	594	27.6	26.2	2.6	
16	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 おたのしみデザート	ごはん あぶら さとう パンこ デザート	ぎゅうにゅう ウインナー 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	641	20.6	23.4	2.1	

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。

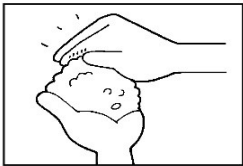
食事の手洗いも特に大切です。アルコール消毒は細菌の働きを弱くしますが、それだけでは十分ではありません。しっかり石鹸を使って物理的に細菌を落とすことで、そのあとのアルコール消毒も効果が高まります。食事の前だけでなくトイレの後や外から帰ってきたときなど、こまめに手を洗う習慣を身に付けましょう。

どうして起こる？ 食中毒

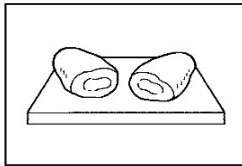
食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。

〈食中毒が発生するおもな原因〉

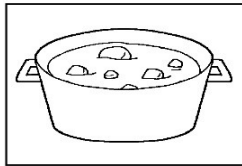
傷がある手で調理したもの



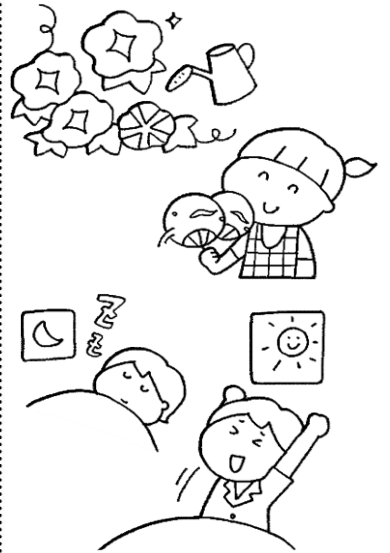
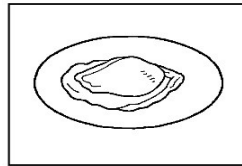
加熱が不十分な肉



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

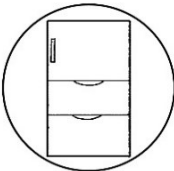


募集中です！

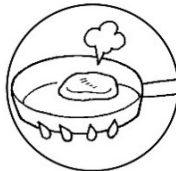
つけない



増やさない



やっつける



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、手は石けん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。

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・ぶたにく・あじ・なると・たまねぎ・はちみつ・こまつな・もやし・うめぼし

※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。

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。

*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。