



中学校給食7月献立予定表



第1・3エリア

八王子市教育委員会

日	曜	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉の元		黄の仲間 熱や力の元		緑の仲間 身体の調子を整える元		栄養価		ひとくちメモ
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	エネルギー	たんぱく質	
1	金		磯香ごはん・鶏肉の唐揚げ キャベツのガーリック炒め ポテトサラダ・タコのトマト煮・果物	鶏肉・ハム 卵・タコ	生乳 青のり	米 じゃが芋 小麦粉	ごま・油 オリーブ油 マヨネーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ なす	861 kcal 32.8 g 26.2 g	2日は「半夏生」といいます。関西地方の農家ではタコを食べる習慣があります。	
4	月		ごはん・ピビンバ 中華ポテト・高野豆腐の煮物 果物 スプーン	豚肉 油揚げ 高野豆腐	生乳	米 さつまい	油・ごま油 ごま アーモンド	ほうれん草 にんじん いんげん	ねぎ もやし	915 kcal 27.9 g 25.2 g	高野豆腐は、豆腐を凍らせて干したもので、日本の伝統的な保存食です。	
5	火		ごはん・アジの一夜干し・ピーマン炒め 野菜のお浸し・揚げボールと卵の甘辛煮 ちりめんわかめ	アジ・豚肉 揚げボール うずら卵	生乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 ビーフ	油 ごま油	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ たけのこ もやし	821 kcal 37.7 g 22.6 g	ピーマンは、米の粉から作られています。中国や台湾、東アジアで食べられています。	
6	水		パン・フィッシュフライ・ペペロンチーノ インゲンとエリンギのソテー ポテトパンブキン・果物	白身魚 卵 ハム	生乳	パン 小麦粉・パン粉 ヌバゲテ さつまい	油・バター オリーブ油	かぼちゃ いんげん	エリンギ	819 kcal 36.4 g 22.4 g	いんげんまめを若いうちにさやごと食べるのがさやいんげんです。	
7	木		梅きびごはん・厚揚げの味噌炒め 笹かまぼこの南部揚げ 七夕サラダ・果物	厚揚げ・豚肉 笹かまぼこ かまぼこ 卵・味噌	生乳 わかめ	米 きび 小麦粉	油 ごま	にんじん	キャベツ ねぎ きゅうり	827 kcal 31.3 g 25.5 g	7日は七夕です。笹かまぼこや七夕をイメージしたサラダを食べます。	
8	金		ごまごはん・じゃが芋のそぼろ煮 赤魚の塩焼き・チンジャオロース うずら卵のカレー煮	鶏肉・豚肉 赤魚 うずら卵	生乳	米 じゃが芋	油 ごま油 ごま	にんじん いんげん ピーマン	たまねぎ たけのこ	840 kcal 32.2 g 21.9 g	チンジャオロースに入っているピーマンは夏が旬の野菜です。	
11	月		ゆかりごはん・2色揚げ じゃがベーコン・ニラ玉炒め 海草サラダ・果物	いか ベーコン 卵	生乳 ししゃも わかめ・青のり	米 小麦粉 じゃが芋	油 ごま油 ごま	にら	もやし だいこん きゅうり	863 kcal 32.8 g 25.7 g	にらは、栄養価が高く、スタミナがつく食材として知られています。	
12	火		ターメリックライス・ドライカレー ひじきの和風サラダ・とうもろこし じゃがもち スプーン	豚肉 大豆	生乳 ひじき 青のり	米 じゃが芋 小麦粉	油 ごま油 バター	にんじん いんげん	たまねぎ レーズン キャベツ とうもろこし	878 kcal 32.3 g 27.5 g	夏が旬のとうもろこしを蒸かしました。甘みがたっぷりです。	
13	水		ごはん・豚キムチ 豆アジの南蛮漬け さつまいの甘煮・果物	豚肉	生乳 豆アジ	米 さつまい	油 ごま油	にんじん にら	白菜キムチ もやし・ねぎ たまねぎ	846 kcal 29.1 g 20.7 g	キムチは発酵食品なので、乳酸菌やビタミンが豊富です。	
14	木		パン・ツナトマトソースパスタ チンゲン菜のサラダ・照焼チキン 白いんげん豆のグラッセ	ツナ 鶏肉 白いんげん豆	生乳 粉チーズ	パン ペンネ	油 バター	トマト チンゲン菜	たまねぎ もやし コーン	839 kcal 34.4 g 30.5 g	チンゲン菜は中国野菜のひとつです。カルシウムや鉄分が豊富です。	
15	金		ごはん・マーボー豆腐なす 焼き春巻き・山芋の塩炒め うずら卵のさっぱり煮 スプーン	豚肉・豆腐 味噌・ハム うずら卵	生乳	米 春巻皮 山芋・春雨	油 ごま油	にら にんじん いんげん	たまねぎ ねぎ しいたけ たけのこ	828 kcal 24.6 g 20.7 g	なすは夏野菜の代表です。揚げる、焼く、煮る、蒸すなど様々な料理に向きます。	
19	火		ひじきピラフ・かぼちゃのミートグラタン コーンポテト・キャベツのツナマヨ和え ごまめナッツ	鶏肉・豚肉 大豆・ツナ	生乳 ひじき・チーズ 田作り	米 小麦粉 じゃが芋	油・バター マヨネーズ ごま アーモンド	にんじん かぼちゃ トマト 小松菜	しいたけ たまねぎ コーン キャベツ	855 kcal 28.8 g 28.2 g	かぼちゃのミートグラタンは一つひとつ手作りです。	

はしを忘れずに持ってきましょう。

スプーン 印がある日は、はしと一緒にスプーンもご持参ください

材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

油は米油を使用しています。

★7月の献立から★



タコのトマト煮

「夏至」から数えて11日目にあたる日を「半夏生（はんげしょう）」といいます。農家ではこの日の天気によって豊作になるか凶作になるかを占う大切な目安の日といわれています。「半夏生」の日にタコを食べる関西地方の習慣にちなみ、タコのトマト煮を食べます。



七夕

もともとは中国の行事が、奈良時代に日本に伝わり、願い事を書いた短冊や飾りを笹に飾りつける風習が生まれました。宮城県仙台市の仙台七夕祭りが東北三大祭りのひとつにも数えられ有名です。東日本大震災で被災された地区ですが、東北地方の復興を願い、今年も8月に開催するそうです。

給食では、「笹かまぼこの南部揚げ」「七夕サラダ」を食べます。

笹かまぼこの南部揚げ
笹かまぼこは宮城県の名産です。生産業者が大きな被害を受けましたが、名産を絶やさないよう復興に向けて努力されています。

南部揚げは衣にごまを入れています。「南部」とは岩手県名産の南部せんべいが由来です。

宮城県や岩手県など東北地方の復興に向けて、私たちも協力や支援を続けていきましょう。

笹かまぼこは岡山県で製造されている品物を使用します。

七夕サラダ

わかめを夜空、オクラと星型のかまぼこで星空を、きゅうりを笹、にんじんを短冊で笹飾りをイメージしたサラダです。



夏野菜を食べよう！

トマト、ピーマン、かぼちゃなどの夏野菜にはたくさんのビタミン類が含まれています。汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、特に色の濃い野菜をたくさん食べましょう。

また、ナスやきゅうりには体温を下げるはたらきがあります。体温のクールダウンにぴったりの野菜です。



地産地消をすすめています

今後も農家の方や市場と調整し、八王子市で収穫された食材を生徒の皆さんに提供していきます。





中学校給食7月献立予定表



第2・4エリア

八王子市教育委員会

日	曜	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉の元		黄の仲間 熱や力の元		緑の仲間 身体の調子を整える元		栄養価		ひとくちメモ
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	エネルギー	たんぱく質	
1	金		磯香ごはん・鶏肉の唐揚げ キャベツのガーリック炒め ポテトサラダ・タコのトマト煮・果物	鶏肉・ハム 卵・タコ	生乳 青のり	米 じゃが芋 小麦粉	ごま・油 オリーブ油 マヨネーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ なす	861 kcal 32.8 g 26.2 g	2日は「半夏生」といいます。関西地方の農家ではタコを食べる習慣があります。	
4	月		ゆかりごはん・2色揚げ じゃがベーコン・ニラ玉炒め 海草サラダ・果物	いか ベーコン 卵	生乳 ししゃも わかめ・青のり	米 小麦粉 じゃが芋	油 ごま油 ごま	にら	もやし だいこん きゅうり	863 kcal 32.8 g 25.7 g	にらは、栄養価が高く、スタミナがつく食材として知られています。	
5	火		ターメリックライス・ドライカレー ひじきの和風サラダ・とうもろこし じゃがもち スプーン	豚肉 大豆	生乳 ひじき 青のり	米 じゃが芋 小麦粉	油 ごま油 バター	にんじん いんげん	たまねぎ レーズン キャベツ とうもろこし	878 kcal 32.3 g 27.5 g	夏が旬のとうもろこしを蒸かしました。甘みがたっぷりです。	
6	水		ごはん・豚キムチ 豆アジの南蛮漬け さつま芋の甘煮・果物	豚肉	生乳 豆アジ	米 さつま芋	油 ごま油	にんじん にら	白菜キムチ もやし・ねぎ たまねぎ	846 kcal 29.1 g 20.7 g	キムチは発酵食品なので、乳酸菌やビタミンが豊富です。	
7	木		梅きびごはん・厚揚げの味噌炒め 笹かまぼこの南部揚げ 七夕サラダ・果物	厚揚げ・豚肉 笹かまぼこ かまぼこ 卵・味噌	生乳 わかめ	米 きび 小麦粉	油 ごま	にんじん	キャベツ ねぎ きゅうり	827 kcal 31.3 g 25.5 g	7日は七夕です。笹かまぼこや七夕をイメージしたサラダを食べます。	
8	金		パン・ツナトマトソースパスタ チンゲン菜のサラダ・照焼チキン 白いんげん豆のグラッセ	ツナ 鶏肉 白いんげん豆	生乳 粉チーズ	パン ペンネ	油 バター	トマト チンゲン菜	たまねぎ もやし コーン	839 kcal 34.4 g 30.5 g	チンゲン菜は中国野菜のひとつです。カルシウムや鉄分が豊富です。	
11	月		ごはん・マーボー豆腐なす 焼き春巻き・山芋の塩炒め うずら卵のさっぱり煮 スプーン	豚肉・豆腐 味噌・ハム うずら卵	生乳	米 春巻き皮 山芋・春雨	油 ごま油	にら にんじん いんげん	たまねぎ ねぎ しいたけ たけのこ	828 kcal 24.6 g 20.7 g	なすは夏野菜の代表です。揚げる、焼く、煮る、蒸すなど様々な料理に向きます。	
12	火		ひじきピラフ・かぼちゃのミートグラタン コーンポテト・キャベツのツナマヨ和え ごまめナッツ	鶏肉・豚肉 大豆・ツナ	生乳 ひじき・チーズ 田作り	米 小麦粉 じゃが芋	油・バター マヨネーズ ごま アーモンド	にんじん かぼちゃ トマト 小松菜	しいたけ たまねぎ コーン キャベツ	855 kcal 28.8 g 28.2 g	かぼちゃのミートグラタンは一つひとつ手作りで	
13	水		ごはん・ピビンバ 中華ポテト・高野豆腐の煮物 果物 スプーン	豚肉 油揚げ 高野豆腐	生乳	米 さつま芋	油・ごま油 ごま アーモンド	ほうれん草 にんじん いんげん	ねぎ もやし	915 kcal 27.9 g 25.2 g	高野豆腐は、豆腐を凍らせて干したもので、日本の伝統的な保存食です。	
14	木		ごはん・アジの一夜干し・ピーマン炒め 野菜のお浸し・揚げボールと卵の甘辛煮 ちりめんわかめ	アジ・豚肉 揚げボール うずら卵	生乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 ピーマン	油 ごま油	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ たけのこ もやし	821 kcal 37.7 g 22.6 g	ピーマンは、米の粉から作られています。中国や台湾、東アジアで食べられています。	
15	金		パン・フィッシュフライ・ペペロンチーノ インゲンとエリンギのソテー ポテトパンブキン・果物	白身魚 卵 ハム	生乳	パン 小麦粉・パン粉 スバゲティ さつま芋	油・バター オリーブ油	かぼちゃ いんげん	エリンギ	819 kcal 36.4 g 22.4 g	いんげんまめを若いうちにさやごと食べるのがさやいんげんです。	
19	火		ごまごはん・じゃが芋のそぼろ煮 赤魚の塩焼き・チンジャオロース うずら卵のカレー煮	鶏肉・豚肉 赤魚 うずら卵	生乳	米 じゃが芋	油 ごま油 ごま	にんじん いんげん ピーマン	たまねぎ たけのこ	840 kcal 32.2 g 21.9 g	チンジャオロースに入っているピーマンは夏が旬の野菜です。	

はしを忘れずに持ってきましょう。

スプーン 印がある日は、はしと一緒にスプーンもご持参ください

材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

油は米油を使用しています。

★ 7月の献立から ★

タコのトマト煮

「夏至」から数えて11日目にあたる日を「半夏生(はんげしょう)」といいます。農家ではこの日の天気によって豊作になるか凶作になるかを占う大切な目安の日といわれています。「半夏生」の日にタコを食べる関西地方の習慣にちなみ、タコのトマト煮を食べます。

夏野菜を食べよう!

トマト、ピーマン、かぼちゃなどの夏野菜にはたくさんのビタミン類が含まれています。汗と一緒にビタミン類も流れ出てしまうので、特に色の濃い野菜をたくさん食べましょう。また、ナスやきゅうりには体温を下げるはたらきがあります。体温のクールダウンにぴったりの野菜です。



地産地消をすすめています

今後も農家の方や市場と調整し、八王子市で収穫された食材を生徒の皆さんに提供していきます。



七夕



もともとは中国の行事が、奈良時代に日本に伝わり、願い事を書いた短冊や飾りを笹に飾りつける風習が生まれました。宮城県仙台市の仙台七夕祭りが東北三大祭りのひとつにも数えられ有名です。東日本大震災で被災された地区ですが、東北地方の復興を願い、今年も8月に開催するそうです。

給食では、「笹かまぼこの南部揚げ」「七夕サラダ」を食べます。

笹かまぼこの南部揚げ

笹かまぼこは宮城県の名産です。生産業者が大きな被害を受けましたが、名産を絶やさないう復興に向けて努力されています。

南部揚げは衣にごまを入れています。「南部」とは岩手県名産の南部せんべいが由来です。

宮城県や岩手県など東北地方の復興に向けて、私たちも協力や支援を続けていきましょう。

笹かまぼこは岡山県で製造されている品物を使用します。

七夕サラダ

わかめを夜空、オクラと星型のかまぼこで夜空を、きゅうりを笹、にんじんを短冊で笹飾りをイメージしたサラダです。



食育だより 7月号

食中毒を防ごう！

7月分給食の申込み・・・

マークシート : 6月1日(水)～15日(水)

パソコン・携帯電話 : 6月1日(水)～20日(月)

給食費は6月17日(金)までに払い込んでください。

食中毒は、飲食店に次いで多く発生しているのが家庭です。どんなに新鮮な食材でも扱いを間違えてしまうと食中毒を発生しかねません。次の点に十分注意しましょう！



手洗いを十分にしましょう。

調理前、調理中に生ものに触った後、食事前、トイレ後などは特によく手を洗いましょう。



調理道具は清潔に。

まな板、包丁、ふきんなどの調理器具類は塩素や熱湯で消毒し清潔にしましょう。(熱湯消毒は1分以上が有効です。)

また、肉・魚用と野菜・果物用、加熱用・生食用など調理器具を用途別に分けるか、調理作業ごとに洗浄・消毒をするようにしましょう。



冷蔵庫に頼りすぎないようにしましょう。

新鮮な食材を使い、調理したものはなるべく早めに食べましょう。



調理したものはすぐに食べましょう。

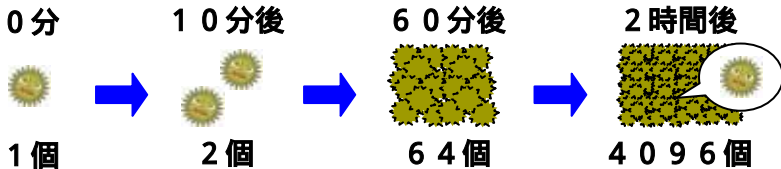
食べ物に細菌がつくと、あっという間に増えて食中毒の原因になります。すぐに食べない場合は冷蔵庫で保管するなど常温で放置しないようにしましょう。



害虫は寄せ付けない。

ネズミ、ハエ、ゴキブリなどの害虫は寄せ付けないように台所は常に清潔にしましょう。

【細菌が増えるスピード】



お弁当作りは特にご注意ください！

お弁当は、作ってから5～6時間を経過してから食べます。

『細菌をつけない・やっつける・増やさない』

3原則を守って作り、ご家族に持たせましょう。

よく手を洗う、調理済みの料理と生ものを近づけないなど『細菌をつけない』ように心がけましょう。

肉、魚、卵などはよく加熱し『細菌をやっつけましょう。』生焼け、卵の半熟は危険です。

30～40℃が細菌がもっとも増える温度です。弁当箱に詰める前に粗熱をとり、冷却しましょう。また、弁当箱入れや包む際に保冷材を入れるなど、温度管理に気をつけて『細菌を増やさない』工夫をしましょう。

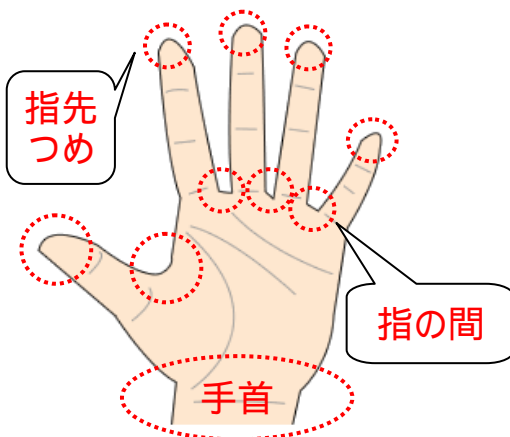


中学校給食では、食材の適切な温度管理、食材や作業ごとの器具の分類、確実な加熱調理、調理後の冷却や配送中の適切な温度管理などを行い、食中毒防止に努めています。

あなたの手洗い大丈夫？

あなたの手洗い行動をチェックしてみよう！

○は洗い残しが多いところ



手を洗うのはめんどうだから水でちょっとぬらすだけ。
ハンカチを持っていないので手を洋服でふいてるよ。
つめはのばしたまま。
石けんは使うけど手のひらをこするだけでおしまい。
友達とよくハンカチの貸し借りをするよ。

チェックが多かった人は、手洗いがきちんとできていません。石けんを使ってよく洗い、清潔なハンカチでふきましょう。

給食回数	1年生	回	2年生	回	3年生	回	特別支援	回
行事名等								