



7月1日～7月10日

予定献立表

大月小・中学校給食室

日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのはたらき						エネルギー (Kcal)		
				(赤) 主に体の組織を作る		(緑) 主に体の調子を整える		(黄) 主にエネルギーになる		小学校	中学校	
				たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海どう	ビタミンA 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 果物	炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	脂質 油脂			
1月			タコライス コンソメスープ チョコタッフィー	とりミンチ, ぶたミンチ, ベーコン, いり大豆	チーズ, ぎゅうにゅう	にんじん, ピーマン, こまつな, パセリ	たまねぎ, キャベツ, コーン	こめ, むぎ, じゃがいも, さとう, でんぷん	サラダ油	673	897	
2火	かみかみの日		枝豆ごはん たちうおのなんぼんづけ きゅうりと干し大根の和え物 ひじきの煮物	たちうお, とりにく, あつあげ	かちり, ぎゅうにゅう, ひじき	にんじん, ピーマン, こまつな, いんげん	えだまめ, たまねぎ, ほしだいこん, きゅうり	こめ, さとう, でんぷん, こんにやく	なたね油, ごま油	606	808	
3水			玄米ごはん マーボー豆腐 パンサンデー アイスパン りんごゼリー	ぶたミンチ, とろろ, みそ, あかみそ, たまご, チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん, ねぎ	たまねぎ, しめじ, なす, きゅうり, パインアップル	こめ, げんまい, さとう, でんぷん, はるさめ	さらだ油, ごま油	627	836	
4木			☆七夕コンだて☆ 七夕ちらし寿司 お星さまハンバーグ そうめん汁 フチトマト 七夕ゼリー	さば, さつまあげ, たまご, かまぼこ, とうふ, かつおぶし	のり, ぎゅうにゅう, こんぶ	にんじん, いんげん, ねぎ, オクラ, ミニトマト	ゆず, たけのこ, しいたけ	こめ, さとう, そうめん, たなばたゼリー	558	744		
5金	☆大月小中お弁当交流会☆ ※給食はありません。全員お弁当です。											
8月			キムチチャーハン トマトサラダ 肉団子スープ バナナケーキ	ぶたにく, ツナ, にくだんご, とうふ, たまご	ぎゅうにゅう	にんじん, ピーマン, トマト, パセリ, こまつな, ねぎ	キムチ, たまねぎ, パナナ	こめ, むぎ, さとう, はるさめ, こむぎこ	ごま油, ごま, バター	593	791	
9火	わ食の日		ごはん お好みあげ いんげんのごまあえ ゴーヤーチャンフルー	いか, えび, ぶたにく, かつおぶし, あかみそ, とうふ, たまご	ぎゅうにゅう, あおのり	にんじん, いんげん	キャベツ, ゴーヤ, たまねぎ	こめ, こむぎこ, さとう	なたね油, ごま, サラダ油	606	808	
10水	陽活の日		麦ごはん 魚のごまみそ焼き ピーマンのおかかあえ 田舎汁 納豆	さば, みそ, かつおぶし, 油あげ, なつとう	ぎゅうにゅう	ピーマン, にんじん, ねぎ	もやし, だいこん, たまねぎ	こめ, むぎ, さとう, さつまいも	ごま	581	774	
* 行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。 * 大月町内で生産されているものには、食材の下に「産」を引いています。									7月の平均		小学校 593 Kcal	中学校 790 Kcal

☆≡ 7月7日は『七夕』です ☆≡

「七夕」は、7月7日、年に一度だけ空で会える「彦星」と「織姫」の伝説にあやかり、織姫が織物などの手習い事がとても上手な女性であったことから、針仕事やお習字などの上達を願う日と言われています。

その七夕には、笹に願いごとを書いた短冊を飾り付け、「そうめん」を食べるという習慣があります。これは、織姫がたを織る糸に似ているからという説や、もともと七夕発祥の地である中国で、「索餅」(小麦粉をこねて縄のようにのばし、ねじって揚げたお菓子)をお供えたのが日本に伝わり、「そうめん」に変わったという説があります。

みなさんのお家では七夕飾りは作りますか?七夕の夜には、家族で「そうめん」を食べながら夜空を眺めてみましょう。

「彦星」と「織姫」が出合えますように・・・☆





7月16日～7月19日

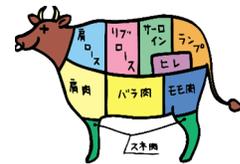
予定献立表

大月小・中学校給食室

Table with columns for Date, Meal Name, Ingredients, Energy (Kcal) for Elementary and Middle School, and a summary row for July's average. Includes a yellow banner for the Olympic menu on July 17th.



焼き肉注意報!



給食の月目標 (School Lunch Monthly Goal) box with '7月' logo and the text '食時残さず べ間内ずうに' (Eat and finish on time).

バーベキューを楽しむことも多くなる季節ですね。しかし、肉の生食や生焼けによる食中毒には注意が必要です。

① 「新鮮だから生でも安全」は間違い!

肉についている食中毒菌は少量でも食中毒を引き起こします。たとえ鮮度が良くても生や半生では危険です。

② じかばして生肉をとらない

食事をするはして生肉をとって焼いてはいけません。必ず別のはしやトングを用意しましょう。

③ 十分に火を通そう

肉に付く食中毒菌は熱に弱く、十分に火を通すことで死滅します。目安は中の色が完全に変わるまでです。

ちなみに学校給食では加熱する食品は、中心部が85℃(二枚貝などでは90℃)で1分間以上加熱されていることを常に確認しています

④ 調理前後の手洗いをしっかり行い、器具の衛生にも注意する。

調理前はもちろん、生肉をさわった後は必ずよく手洗いしてから、他の調理にとりかかりましょう。

出来るだけ、まな板や包丁は肉用と野菜用とに分けて使いましょう。