

8月 & 9月 きゅうしょく 給食こんだて表 ひょう 千田小学校

月	火	水	木	金
<b>9/30</b> 佐藤 傑弥さん ごはん チーズinハンバーグ カリコリきゅうり 貝だくさんコンソメスープ E:684kcal P:25.9g	<b>6年生が考えたメニューが登場!</b> 6年生が家庭科の学習で給食のメニューを考えました。何名かのメニューが9~12月の給食に登場します! (こんだて表に考えた6年生の名前がのっています)	<b>8/28</b> 2学期始業式 ※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。	<b>29</b> 給食開始 夏野菜のドライカレー (麦入りごはん) カルピスポンチ E:709kcal P:22.3g	<b>30</b> ごはん 鶏肉のハーブチーズ焼き 糸うりのさっぱりあえ 豆腐とわかめのスープ ヨーグルト E:651kcal P:30.5g
<b>9/2</b> ツナと卵のそぼろ丼(麦ごはん) もずくスープ 冷凍みかん E:651kcal P:26.2g	<b>3</b> ごはん 車麩の揚げ煮 2こ 枝豆コーンサラダ 塩こうじ豚汁 E:632kcal P:24.6g	<b>4</b> ソフトめん カレーソース 切り干し大根のさっぱりあえ うそつき目玉焼き E:720kcal P:29.1g	<b>5</b> ごはん ぎょうざ 2こ バンサンスー ジャーツァン豆腐 E:695kcal P:27.4g	<b>6</b> 廣川 賛成さん ごはん 白身魚の薬味ソース のりずあえ おくらのみそ汁 E:612kcal P:26.2g
<b>9</b> 重陽の節句 ごはん さけの神楽南蛮みそマヨ焼き れんこんきんぴら 菊型かまぼこ入りすまし汁 E:646kcal P:27.4g	<b>10</b> 焼き豚チャーハン マロニー中華あえ えびボールスープ E:559kcal P:22.8g	<b>11</b> 新保 優奈さん ごはん 鶏の照り焼き 水菜のサラダ わかめと豆腐のみそ汁 巨峰 2こ E:617kcal P:27.4g	<b>12</b> 米粉の抹茶きなこ揚げパン ごまマヨサラダ ミネストローネ E:659kcal P:25.1g	<b>13</b> ごはん おおはなび 大花火つくね 舟形きゅうり 大根のみそ汁 E:594kcal P:26.8g
<b>16</b> 敬老の日 E:582kcal P:27.2g	<b>17</b> 十五夜メニュー ごはん 鶏肉の米粉揚げ うめおかかあえ お月見汁 十五夜クレープ E:582kcal P:27.2g	<b>18</b> ゆで中華めん タンメンスープ じゃがチーズ ミニトマト2こ E:643kcal P:27.4g	<b>19</b> ハヤシライス (麦ごはん) カントリーサラダ E:621kcal P:21.3g	<b>20</b> おちやっぴわくわくメニュー ごはん 白身魚とじゃがいもの ごまみそケチャップ 小松菜と大豆のサラダ わかめとえのきの実だくさん汁 E:660kcal P:26.2g
<b>23</b> 秋分の日 振りかえきゅうじつ 振替休日 E:603kcal P:28.2g	<b>24</b> さつまいもごはん さばのごまみそ焼き こぶあえ なめこのみそ汁 E:603kcal P:28.2g	<b>25</b> 「インバレ」6年生、陸上大会給食 ごはん ソースチキンカツ(勝つ) 海藻サラダ どさんこ汁 E:679kcal P:29.2g	<b>26</b> 【6年生給食なし】 ピザトースト コーンドレッシングサラダ ポトフ E:605kcal P:23.9g	<b>27</b> 【6年生給食なし】 ごはん 鶏とレバーのごまみそあえ かおりあえ 中華風コーンスープ E:672kcal P:26.1g



# 給食だより



令和6年8月28日  
小山谷市立千田小学校

夏休みが終わり、新学期のスタートです。長い休みの間に早寝、早起きの生活リズムが乱れてしまった人もいるかもしれません。新学期を元気に過ごすために、生活リズムを整えていきましょう。

8月の後半になってもまだ暑さが残るため、引き続き体調の管理とともに食材の管理にも注意が必要です。そこで今回は「食中毒の予防」についてお知らせします。



## 食中毒は予防が肝心です



予防の基本は  
ていねいな手洗い！

「食中毒」は、食べたものが原因となって腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出るものです。細菌やウイルス、寄生虫といった微生物のほか、自然毒、化学物質など、原因はさまざまで年間を通して発生しています。食中毒の中には、人から人へ感染するものや、重症化して命に関わるものもあるので、日頃から予防に努めましょう。



### 食中毒予防の三原則…つけない・増やさない・やっつける



### ノロウイルス食中毒予防の四原則…持ち込まない・つけない・やっつける・ひろげない

※ノロウイルスの場合は人の体内で増殖し、人から人へ感染することから「持ち込まない」「ひろげない」ことが重要です。

いいことたくさん！



きょうしやく じば さんぶつ  
給食にどんな地場産物が使われているかさが探してみましょう。

#### つけない

- せっけんを使って正しく手を洗う。
- 清潔な調理器具を使う。
- 野菜や果物は流水でよく洗う。
- おにぎりはラップを使って握る。

#### 増やさない

- 肉や魚、調理済みの食品は冷蔵庫に入れるなど、適切に保存する。
- カレーや煮物などは鍋のまま放置せず、小分けにして冷蔵・冷凍保存する。
- お弁当には保冷剤を入れる。

#### やっつける

- 食品の中心部まで十分に加熱する。(目安は75℃で1分以上。)
- ★ノロウイルスの死滅には、85～90℃で90秒以上必要。

中心部75℃ 1分以上  
または 85～90℃ 90秒以上

#### 持ち込まない

- 腹痛や下痢、嘔吐などの症状があるときは、食品を扱うことは控える。

#### ひろげない

- 便や嘔吐物で汚れた床や物は塩素系漂白剤で消毒する。
- 処理する際は、マスクやビニール手袋を使い、二次感染を防ぐ。



## さけのみそマヨ焼き

～魚メニューの中で人気があります！～

### 【材料】

- さけ切り身：4切（さばやたらでもOK）
- ★マヨネーズ：大さじ4
- ★みそ：小さじ1
- ★みりん：小さじ1
- ★粉チーズ：小さじ1

### 【作り方】

- ①さけを魚焼きグリルで両面焼く。
- ②★の調味料を混ぜてさけに塗り、少し焦げ目がつくくらいまで焼いたらできあがり。

※最初から★の調味料を塗って、ホイルでくるんで、ホイル焼きにしてもおいしいです。