

給食だより 7月



一学期もあと少しです。7月に入ると気温が高く蒸し暑い日が続くと思います。期末考査などが終われば、もうすぐ夏休みです。最近、食中毒が増えています。夏休みに入ると給食がなくなり、ごはんを自分たちで用意する機会も増えると思います。注意するポイントをあげていきます。

つく お りょうり

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

ちゅうい

夏休みに入ると、手作りのチャーハン、パスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理を作る人もいるのではないのでしょうか？

ごはん料理やめん料理を原因とする「セレウス菌」による食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は、土やどろ、空気中など、様々なところにいます。米などの穀物や野菜などにもついています。

「熱を通せば大丈夫！」と思っている人も多いと思いますが、セレウス菌は熱に強いです。普通にあたためた程度では死滅しません。

セレウス菌で食中毒になると、嘔吐・腹痛・下痢などの症状が出ることが多いです。そうならないために、食中毒を防ぐポイントをおさえましょう！

せん しょくちゅうどく ぶせ

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

<p>野菜はよく洗う、 食材の中心部まで しっかり加熱 するなど、 衛生的に調理する。</p>	<p>調理後は 室温に放置せず、 なるべく早めに 食べきる。</p>
<p>料理は小分けにして冷まし、 冷蔵庫で保管する。</p>	<p>料理を 持ち歩く場合は、 保冷剤や 保冷バッグを使い、 涼しい所で保管する。</p>

予定献立表

※牛乳は毎日つきます。
 ※行事・天候等により献立が変更になる場合があります。
 ※17日の誕生日給食は7月生まれの人にケーキを出します。
 ※8日～13日、24日は給食時間が17:30～18:00になります。
 ※14日の夏野菜カレーに入るズッキーニと15日のメロンは、岩沼市産を使用する予定です。
 ※7日は七夕献立を予定しています。



	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	
	ご飯 ギョウザ なすの辛みそ炒め 中華コーンスープ	夏の炊き込みご飯 肉豆腐 もやしサラダ みそ汁	スパゲティナポリタン ケークサレ ポタージュスープ	
	エネルギー819kcal 蛋白質27.8g 脂質21.2g	エネルギー848kcal 蛋白質40.8g 脂質26.3g	エネルギー787kcal 蛋白質26.7g 脂質36.3g	
7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)
コッパパン いちごジャム 鶏肉のトマトソース ブロccoliーサラダ 野菜と豆のミルクスープ	混ぜのりご飯 笹かまの生姜焼き 星型マカロニサラダ セタラーめん汁 アセロラゼリー	油麩丼 大豆の磯煮 みそ汁	ご飯 白身魚フライ 小松菜のごま和え みそ汁	ゆかりご飯 ハム入り卵焼き 五目豆 みそけんちん汁
エネルギー770kcal 蛋白質40.6g 脂質27.1g	エネルギー814kcal 蛋白質29.3g 脂質24.1g	エネルギー872kcal 蛋白質34.2g 脂質23.7g	エネルギー793kcal 蛋白質27.9g 脂質21.3g	エネルギー845kcal 蛋白質34.1g 脂質26.1g
7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)
ご飯 春巻 チンゲンサイの中華和え 肉団子スープ	麦ご飯 夏野菜カレー フルーツジュレ	〈みやぎ水産の日〉 ご飯 笹かまのごま揚げ ひじきの炒り煮 豚汁 メロン	ビーンズピラフ 和風チキンカツ モロヘイヤスープ	〈誕生日給食〉 豚丼 野菜のごま酢和え のっぺい汁
エネルギー931kcal 蛋白質28.2g 脂質39.9g	エネルギー862kcal 蛋白質25.8g 脂質22.3g	エネルギー838kcal 蛋白質34.2g 脂質23.0g	エネルギー860kcal 蛋白質30.5g 脂質27.8g	エネルギー825kcal 蛋白質34.5g 脂質23.0g
7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)
海の日 ご飯 豚肉のバーベキューソース つるむらさきの マヨしょうゆ和え 豆腐スープ	マーボー丼 もやしスープ フルーツ入り 杏仁豆腐	ご飯 ヤンニョムチキン 春雨サラダ わかめと卵のスープ	冷やうどん (きゅうり・油揚げ 卵・わかめのせ) まめまめサラダ ヨーグルト	
エネルギー812kcal 蛋白質33.3g 脂質27.9g	エネルギー826kcal 蛋白質29.7g 脂質23.6g	エネルギー832kcal 蛋白質35.5g 脂質23.6g	エネルギー759kcal 蛋白質29.3g 脂質22.8g	