



令和6年度

# 6月こんだてよていひょう

薩摩川内市立里学校給食センター



月	火	水	木	金
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <h3>学校給食の衛生管理</h3> <p>学校給食をつくる時は、食中毒防止のために、衛生管理を徹底して行っています。清潔な施設、調理機器、服装、手洗い、食品の取り扱いなど、さまざまなことに注意を払っています。</p> <div style="display: flex;"> <div style="width: 48%;"> <h4>清潔な服装</h4> <p>調理員は、せきから飛ぶた液や髪の毛などが料理に入らないように清潔なマスク、帽子、調理衣などを着用しています。</p> </div> <div style="width: 48%;"> <h4>手洗いの徹底</h4> <p>作業前は、個人専用のつめブラシなどを使ってつめの間も念入りに洗います。作業中もこまめに手洗いをしています。</p> </div> </div> <div style="width: 45%;"> <h3>学校給食の衛生管理は「学校給食衛生管理基準」(学校給食法第9条)に基づいて行われています。調理工程はもとより、コンテナ室や教室などの環境や、給食当番活動などにおいてもさまざまな配慮を行い、安全で安心な給食を提供します。</h3> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <h4>食中毒を防ぐ3つのポイント</h4> <p>つけない 増やさない やっつける</p> </div> </div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> <p>部分はかみかみメニュー</p> <p>おもに体をつくるもとなる食品</p> <p>おもにエネルギーのもとなる食品</p> <p>おもに体の調子を整えるもとなる食品</p> <p>幼稚園 小学校 中学校</p> </div> </div>				
<h3>3</h3> <p>④かつおしぐれ丼の具</p> <p>⑤ヨーグルト</p> <p>①麦ごはん</p> <p>③かぼちゃのみそ汁</p>	<h3>4</h3> <p>かみかみメニュー</p> <p>④きな粉バナナツツ</p> <p>①少なめ麦ごはん</p> <p>③わかめうどん</p>	<h3>5</h3> <p>④スタミナ納豆</p> <p>①白ごはん</p> <p>③ピリ辛みそ汁</p>	<h3>6</h3> <p>かみかみメニュー</p> <p>④きびなごの佃煮</p> <p>⑤ゆで野菜</p> <p>①麦ごはん</p> <p>③豆乳汁</p>	<h3>7</h3> <p>かみかみメニュー</p> <p>④豆もやしナムル</p> <p>⑤スティックタルト</p> <p>①中華たきこみごはん</p> <p>③ホワイフォワタン</p>
<p>②ぎゅうにゅう</p> <p>③あつあげ・おから・みそ・わかめ</p> <p>④かつおなまりぶし・たまご</p> <p>⑤ヨーグルト</p> <p>①こめ・むぎ</p> <p>④あぶら・さとう</p>	<p>②ぎゅうにゅう</p> <p>③ふたにく・ちくわ・わかめ</p> <p>④だいず・きなこ</p> <p>①こめ・むぎ</p> <p>③うどん・あぶら</p> <p>③④さとう</p> <p>④アーモンド</p>	<p>②ぎゅうにゅう</p> <p>③わかめ・とうふ・おから</p> <p>③④みそ</p> <p>④ふたにく・だいず・なっとう</p> <p>①こめ</p> <p>③じゃがいも</p> <p>④ごまあぶら・さとう・ごま</p>	<p>②ぎゅうにゅう</p> <p>③とりにく・あぶらあげ・とうにゅう</p> <p>④きびなご・みそ</p> <p>①こめ・むぎ</p> <p>③じゃがいも</p> <p>③④あぶら</p> <p>④ごま・てんぷん・さとう</p>	<p>①ふたにく・さつまあげ</p> <p>②ぎゅうにゅう</p> <p>③たまご</p> <p>⑤おから</p> <p>①こめ・むぎ・あぶら ①④⑤さとう</p> <p>③はるさめ・てんぷん</p> <p>③④ごまあぶら ④ごま</p> <p>⑤さつまいも・マーガリン・こめこ</p>
<p>③かぼちゃ・にんじん・たまねぎ</p> <p>キャベツ・はねぎ</p> <p>④しょうが・えだまめ</p>	<p>③ごぼう・たまねぎ・にんじん</p> <p>ほししいたけ・はねぎ</p> <p>④バナナチップ</p>	<p>③にんじん・たまねぎ</p> <p>④にんにく・しょうが・にら</p>	<p>③にんじん・キャベツ・こまつな</p> <p>はねぎ・しめじ</p> <p>⑤きゅうり</p>	<p>①ほししいたけ・たけのこ・えだまめ</p> <p>①③にんじん ③にら・きくらげ</p> <p>もやし・コーン ④だいずもやし</p> <p>きゅうり ⑤りんご</p>
<p>590 kcal , 23.3g</p> <p>690 kcal , 27.1g</p> <p>834 kcal , 32.4g</p>	<p>546 kcal , 22.6g</p> <p>652 kcal , 26.4g</p> <p>808 kcal , 32.5g</p>	<p>540 kcal , 23.1g</p> <p>643 kcal , 27.1g</p> <p>796 kcal , 32.9g</p>	<p>568 kcal , 23.9g</p> <p>678 kcal , 28.2g</p> <p>843 kcal , 34.5g</p>	<p>512 kcal , 19.1g</p> <p>626 kcal , 22.8g</p> <p>791 kcal , 27.9g</p>
<h3>10</h3> <p>④海藻サラダ</p> <p>①麦ごはん</p> <p>③チキンカレー</p>	<h3>11</h3> <p>④イタリアンサラダ</p> <p>⑤みかん果汁</p> <p>①ロールパン</p> <p>③なすとトマトのスパゲッティ</p>	<h3>12</h3> <p>④ホキのみそネーズ焼き</p> <p>⑤ネーブル</p> <p>①白ごはん</p> <p>③ビーンズスープ</p>	<h3>13</h3> <p>かみかみメニュー</p> <p>④ごぼうのナッツがらめ</p> <p>①麦ごはん</p> <p>③なにかよしどんぶりの具</p>	<h3>14</h3> <p>かみかみメニュー</p> <p>じゃこをトッピング</p> <p>④かりかりジャコサラダ</p> <p>①麦ごはん</p> <p>③割干大根の煮物</p>
<p>②ぎゅうにゅう</p> <p>③とりにく・だいず・チーズ</p> <p>④かいそう</p> <p>①こめ・むぎ</p> <p>③じゃがいも・あぶら</p> <p>④ごまドレッシング</p>	<p>②ぎゅうにゅう</p> <p>③ふたにく・ベーコン・だいず</p> <p>チーズ</p> <p>①ロールパン</p> <p>③スパゲッティ・オリーブオイル</p> <p>③④さとう ④あぶら</p>	<p>②ぎゅうにゅう</p> <p>③だいず・ベーコン・とりにく</p> <p>とうふ</p> <p>④ほき(さかな)・チーズ・みそ</p> <p>①こめ</p> <p>③あぶら</p> <p>④マヨネーズ</p>	<p>②ぎゅうにゅう</p> <p>③ふたにく・たまご</p> <p>①こめ・むぎ</p> <p>③てんぷん</p> <p>③④さとう・あぶら</p> <p>④ピーナッツ・アーモンド・こむぎこ</p>	<p>②ぎゅうにゅう</p> <p>③とりにく・さつまあげ・こんぶ</p> <p>うずらのたまご</p> <p>④しらすほし</p> <p>①こめ・むぎ</p> <p>③じゃがいも</p> <p>③④さとう</p> <p>④あぶら・ごま</p>
<p>③たまねぎ・にんじん・えだまめ</p> <p>にんにく・りんご</p> <p>④きゅうり・コーン</p>	<p>③にんじん・たまねぎ・なす</p> <p>ピーマン・トマト・にんにく</p> <p>④あかピーマン・オクラ・きゅうり</p> <p>コーン ⑤みかんかじゅう</p>	<p>③たまねぎ・キャベツ・にんじん</p> <p>えだまめ・コーン・パセリ</p> <p>⑤ネーブル</p>	<p>③たまねぎ・にんじん・ほうれんそう</p> <p>ほししいたけ・しょうが</p> <p>④ごぼう</p>	<p>③ほしだいこん・にんじん</p> <p>ほししいたけ・こんにゃく</p> <p>さやいんげん ④キャベツ・きゅうり</p> <p>もやし・コーン</p>
<p>568 kcal , 19.4g</p> <p>679 kcal , 22.0g</p> <p>841 kcal , 27.4g</p>	<p>572 kcal , 22.0g</p> <p>650 kcal , 26.2g</p> <p>853 kcal , 33.8g</p>	<p>558 kcal , 25.4g</p> <p>653 kcal , 28.4g</p> <p>816 kcal , 36.1g</p>	<p>545 kcal , 21.6g</p> <p>654 kcal , 25.3g</p> <p>808 kcal , 31.1g</p>	<p>527 kcal , 21.6g</p> <p>622 kcal , 24.8g</p> <p>761 kcal , 29.4g</p>



# 6月こんだてよていひょう No.2



薩摩川内市立里学校給食センター

月	火	水	木	金
<b>17</b> かみかみメニュー ④ひじきの炒め物 ①ゆかりごはん ③かぼちゃのそぼろ煮 ②ぎゅうにゅう ③とりにく・さつまあげ・あつあげ ④ぶたにく・ひじき・あぶらあげ ①こめ ③じゃがいも ③④さとう・あぶら ①しそ ③かぼちゃ・えだまめ・たまねぎ ③④にんじん ④いとこんにやく・さやえんどう 564 kcal , 22.4g 665 kcal , 26.3g 817 kcal , 31.5g	<b>18</b> ④タンダーチキン ⑤添え野菜 ①麦ごはん ③トマトと卵のスープ ②ぎゅうにゅう ③たまご・チーズ ④とりにく・ヨーグルト ①こめ・むぎ ③じゃがいも ③トマト・えのきたけ・ほうれんそう ④④たまねぎ ④にんにく・しょうが ⑥ブロッコリー 519 kcal , 22.7g 636 kcal , 28.5g 793 kcal , 35.5g	<b>19</b> 食育の日 ④手作りバナナケーキ ①ペッパーライス ③肉団子と野菜のスープ ②ぎゅうにゅう ②④ぎゅうにゅう ③ミートボール(とりにく・ぶたにく) ④たまご ①こめ・ごまあぶら・ごま ①④さとう ④こむぎこ・ケーキミックス マーガリン ①ねぶかねぎ・にんにく・しょうが コーン ①③にんじん ③キャベツ・たまねぎ・しめじ ④バナナ 561 kcal , 19.9g 674 kcal , 23.3g 815 kcal , 27.7g	<b>20</b> かみかみメニュー ④中華サラダ ⑤ベビーチーズ(中学生のみ) ①白ごはん ③魚の酢豚風 ②ぎゅうにゅう ③たら(さかな)・だいす ⑤チーズ(中学生のみ) ①こめ ③じゃがいも・あぶら・でんぶ ③④さとう ④はるさめ・ごま・ごまあぶら ③たまねぎ・きくらげ・たけのこ あおピーマン・あかピーマン ③④にんじん ④もやし・きゅうり・レモンかじゅう 551 kcal , 18.1g 658 kcal , 21.0g 859 kcal , 27.7g	<b>21</b> ④キャベツのおかか和え ①白ごはん ③カレー肉じゃが ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・あつあげ ④かつおぶし ①こめ ③じゃがいも・あぶら ③④さとう ③しょうが・たまねぎ・にんじん いとこんにやく・えだまめ ④キャベツ・ほうれんそう えのきたけ 508 kcal , 20.8g 606 kcal , 24.5g 747 kcal , 29.9g
<b>24</b> かみかみメニュー ④かつおみそ ①麦ごはん ③こさんだけの煮物 ②ぎゅうにゅう ③とりにく・ちくわ・あつあげ ④かつおぶし・みそ ①こめ・むぎ ③じゃがいも ③④さとう・あぶら ④ごま ③にんじん・こんにやく・こさんだけ ほししいたけ・さやいんげん ③④ごぼう ④しょうが 537 kcal , 20.3g 636 kcal , 23.5g 788 kcal , 28.7g	<b>25</b> ④ビーンズサラダ ⑤マーシャルビーンズ ①コッペパン(幼はロールパン) ③かぼちゃのポタージュ ②ぎゅうにゅう ③とりにく ④ひよこまめ・あおえんどうまめ レッドキドニー ①コッペパン(幼はロールパン) ③こむぎこ・マーガリン・あぶら ④ピーナッツ・さとう・オリーブオイル ⑤マーシャルビーンズ ③かぼちゃ・にんじん・たまねぎ マッシュルーム・パセリ ④コーン・えだまめ・ブロッコリー にんにく 479 kcal , 20.3g 674 kcal , 25.7g 873 kcal , 32.2g	<b>26</b> ④フルーツポンチ ①麦ごはん ③ハヤシライス ②ぎゅうにゅう ③ミートボール(ぶたにく・とりにく) ぎゅうにゅう・スキムミルク・チーズ ①こめ・むぎ ③じゃがいも・あぶら ④ナタデココ・さとう さくらんぼゼリー ③たまねぎ・にんじん・えだまめ マッシュルーム・トマト・にんにく ④ぶどう・パイン・おうとう・りんご 551 kcal , 18.8g 672 kcal , 22.0g 855 kcal , 27.0g	<b>27</b> かみかみメニュー ④きびなごの更紗揚げ ⑤ゆで野菜 ①白ごはん ③じゃがいものみそ汁 ②ぎゅうにゅう ③あつあげ・わかめ・おから・みそ ④きびなご ①こめ ③じゃがいも ④こむぎこ・あぶら ④⑤さとう ⑤ごま ③たまねぎ・もやし・にんじん はねぎ ④しょうが ⑤キャベツ・きゅうり 508 kcal , 21.2g 607 kcal , 24.9g 750 kcal , 29.9g	<b>28</b> ④マセドアンサラダ ①チキンライス ③麦スープ ①とりにく ②ぎゅうにゅう ③ベーコン ①こめ ①③あぶら ③じゃがいも・むぎ ④さつまいも・マヨネーズ ①たまねぎ・マッシュルーム えだまめ ①③④にんじん ③たまねぎ・キャベツ・ほうれんそう ④コーン・きゅうり 546 kcal , 17.7g 652 kcal , 20.5g 810 kcal , 24.4g

## 家庭での食中毒予防のポイント

食中毒は、家庭の食事で発生する危険性もあります。日頃から食中毒予防を心がけましょう。

毎日の給食は、薩摩川内市のホームページで写真を見ることが出来ます。  
薩摩川内市hp ⇒ メニュー ⇒ 子育て・教育 ⇒ 学校 ⇒ 小・中学校 ⇒ 学校給食

### 1 食品の購入

肉、魚、野菜などは、新鮮なものを選び、表示のある食品は、消費期限などを確認しましょう。購入後は、寄り道せずに帰りましょう。



### 2 家庭での保存

冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫で細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきりましょう。



### 5 食事

清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な食器に盛りつけましょう。食べる前は石けんでしっかりと手洗いをしましょう。



### 3 下準備

手は石けんで洗い、生の肉や魚と生で食べる食品は、包丁やまな板を使い分けましょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いましょう。



### 4 調理

石けんで手洗いをし、加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。調理を中断する時は、料理を室温に放置せずに、冷蔵庫に入れましょう。



### 6 残った食品

残った食品は、小分けにして保存します。保存した食品はなるべく早めに食べるようにして、温め直す時は十分に加熱しましょう。

