



令和6年 7月 献立予定表 (B)

薩摩川内市立川内学校給食センター

日	こんだて名		おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	調味料など	えいようか		下線が引いてある食品の主な原材料 【特定原材料8品目(しょうゆ由来の小麦を除く)】
	主食	牛乳 おかず					エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
1月	①コッパン 	②牛乳 ③つくねの中華スープ ④もずくのチャブチェ ⑤みかんジャム	①コッパン ③じゃがいもごまあぶらでんぶん ④ごまあぶらさんおんとう ⑤みかんジャム	②ぎゅうにゅう ③ちゅうかつくねとうふ ④もずくぶたにく	③もやし にんじん しめじ しょうが チンゲンサイ ④たけのこ にんじん ビーマン たまねぎ しいたけ にんにく	③とりがらスープ ちゅうかだし うすくちしょうゆ さけ ④こいちしょうゆ さけ こしょう	628 801	26.7 34.0	下線(細字)の加工食品は、給食食材の原材料名【食物アレルギー対応用】に掲載しております。 みかんジャム 還元麦芽糖水飴 みかん 砂糖 香料 ぶどう糖 果糖液糖 ベクチン 酸味料 中華つくね(小麦) 鶏肉 豚脂 玉葱 にら 砂糖 醤油 パン粉 ごま油 大豆油 オイスターソース コーンスターチ にんにく 香辛料 アミノ酸 ぶりの照り焼き ぶり しょうゆ 砂糖 本みりん でん粉 しょうが ベーコン 豚もも肉 大豆たん白 リン酸塩 砂糖 酵母エキス カラーギーナン L-グルタミン酸 Na 香辛料抽出物 お星さまコロッケ(小麦) 馬鈴薯 玉葱 豚肉 鶏肉 砂糖 豚脂 乾燥マッシュポテト 香辛料 酵母エキス パン粉 コーンフラワー 小麦粉 テキストリン 植物油 還元水あめ でん粉 炭酸Ca ビロリン酸鉄 無機塩 セタゼリー 砂糖 ぶどう糖 果糖液糖 レモン果汁酸味料 増粘多糖類 クエン酸鉄 Na 香料 ぶどう果汁 ビタミンC クチナシ 赤色色素 温州みかん果汁 水飴 粉末油脂 寒天 乳化剤 キサンタンガム 紅麴 色素カロチノイド色素 お魚パスタ たら 発酵調味料 水飴 砂糖 加工でん粉 トレハロース 梅入りゆかり 塩蔵赤しそ 塩蔵梅 砂糖 ぶどう糖 昆布エキス 酸味料 アミノ酸等 ベニコウジ色素 炭酸カルシウム いわしのトマト煮 いわし ケチャップ 砂糖 本みりん 玉葱 トマトピューレー レモン果汁 米粉 ブラックペッパー みかんゼリー みかん果汁 果糖ぶどう液糖 果糖 砂糖 グラニュー糖 ゲル化剤 香料 酸味料 クエン酸鉄 Na うめドレッシング 醸造酢 梅 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 食塩 さばエキス 赤しそ にんにく 昆布エキス 酒糟 アミノ酸 寒天 プルラン 野菜色素 ビタミンE 麦芽糖 増粘多糖類
2火	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳 ③かいのこ汁 ④ぶりの照り焼き	①さつまいも おおむぎ	②ぎゅうにゅう ③とりにく だいす あぶらあげ こんぶ むぎみそ ④ぶりのてりやき	③かぼちゃ とうがん なす こんにやく きくらげ ねぎ しょうが	③にほし	633 770	30.1 35.2	
3水	①米粉入りパン 	②牛乳 ③豆のミネストローネ ④カラフルガーリックソテー	①こめこいりパン ③じゃがいも さんおんとう ④オリーブオイル	②ぎゅうにゅう ③ベーコン しろういんげんまめ ひよこまめ ④とりにく	③にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ セロリ スズキニ トマト にんにく ④ピーマン にんにく アスパラガス	③とりがらスープ コンソメ うすくちしょうゆ あかワイン こしょう ④こしょう コンソメ うすくちしょうゆ	598 771	26.8 34.1	
4木	①梅入り赤しそごはん 	②牛乳 ③セタ汁 ④お星さまコロッケ ⑤セタゼリー	①さつまいも おおむぎ ④おほしさまコロッケ なだねあぶら ⑤なだねゼリー	②ぎゅうにゅう ③とりにく ④おさかなパスタ あぶらあげ	①うめいりゆかり ③こだいすもやし しいたけ おくら にんじん	③さけ うすくちしょうゆ かつおぶし	662 793	21.5 26.4	
5金	①ぶどうパン 	②牛乳 ③冬瓜スープ ④いわしのトマト煮	①ぶどうパン ③じゃがいも でんぶん	①たまご ②ぎゅうにゅう ③とりにく ④いわしのトマトに	①ほしぶどう ③にんじん とうがん たまねぎ プロッコリー	③しろワイン うすくちしょうゆ とりがらスープ コンソメ こしょう	620 803	29.1 37.2	
8月	①薩摩川内米ごはん 	②牛乳 ③夏野菜カレー ④ヒンヤリオレンジパイ	①さつまいも おおむぎ ③サラダあぶら ④みかんゼリー	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく	③かぼちゃ にんじん たまねぎ なす トマト コーン えだまめ ブルーン りんご ④みかん パイン アロエ	③カレールー ウスターソース	649 821	21.5 27.0	
9火	①米粉入りパン 	②牛乳 ③坦々めん ④枝豆ときゅうりの和え物	①こめこいりばん ③ラーメン さんおんとう ごま ごまあぶら ④うめドレッシング	②ぎゅうにゅう ③ぶたにく こめみそ	③にんじん もやし キャベツ ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが ④にんじん きゅうり カリフラワー コーン えだまめ	③とんこつスープ ちゅうかだし こいくちしょうゆ テンメンジャン トウバンジャン	625 804	26.1 33.2	

◆◆◆ 【献立名の番号について】献立名と、その料理に使用している食品に同じ番号をつけています。◆◆◆
◆◆◆ 【オリンピック・パラリンピック応援給食】は16日です。また、【薩摩川内食育の日】は19日です。◆◆◆
◆◆◆ 9月の献立表の配布は9月2日、ホームページへの掲載は8月27日を予定しています。◆◆◆

一暑さに負けない夏休みの過ごし方

<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
---	---	---	---

水分補給はこまめにしよう!

のどがかわく前に、水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

食中毒の発生しやすい時期です!!ご注意ください!!

気温や湿度が高くなるこれからの季節は食中毒の原因となるカビや細菌などの微生物の活動が、活発になるため、衛生面に気を配る必要があります。食事や料理の前には石けんで手をきれいに洗い、料理を作ったら室温に放置せず、早めに食べきるか、冷蔵庫などで衛生的に保存することが大切です。

せっけんで手をきれいに洗ったら清潔なハンカチやタオルでふきましょう。爪も短くしておきましょう。

食中毒予防の3原則

付けない 増やさない やっつける

食中毒菌を

75℃ 1分以上

