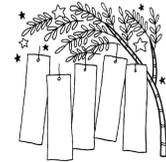




# 7 月 分 給 食 献 立 表



令和 2 年度



流山市立向小金小学校

はし	ひにち	ようび	パンごはん(ジャムなど)	牛乳	おかず(えんぶん: g)	おもなざいりょうとそのはたらき			
						ねつやちからになる	ちやにくになる(たんぱくしつ)	からだのちようしをととのえる	エネルギー
はし	1	水	シャキシャキ そぼろごはん	☆	ダブルだんごじる れいとうくだもの(2.7g)	こめ、むぎ、さとう、あぶら、でんぷん、パンこ、ごま、しらたまもち(しつ:13.7g)	ぎゅうにゅう、とりにく、とりレバー(19.1g)	にんじん、たまねぎ、きりぼしだいこん、グリーンピース、ながねぎ、だいこん、あおなご、えのきたけ、みかん	574 キロカロリー
	2	木	チキン ライス	☆	ポトフ デザート(1.9g)	こめ、むぎ、さとう、あぶら、みずあめ、バター、じゃがいも(14.9g)	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、ベーコン(20.9g)	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、グリーンピース、かぶ、かぶのは、ながねぎ、メロンかじゅう	592 キロカロリー
	3	金	マーボー ごはん	☆	ワンタンスープ(2.7g)	こめ、むぎ、さとう、あぶら、でんぷん、ごまあぶら、ワンタンのかわ(18.4g)	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、だいち、みそ、なると(26.4g)	にんじん、たけのこ、ながねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、もやし、こまつな	626 キロカロリー
	6	月	バターライスの キャロットソースかけ	☆	かぶのようふうスープ(1.9g)	こめ、むぎ、バター、こむぎご、でんぷん(21.3g)	ぎゅうにゅう、とりにく、とうにゅう、ベーコン、うずらのたまご、わかめ(21.6g)	にんじん、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、かぶ、かぶのは、えのきたけ	612 キロカロリー
はし	7	火	じゃこ ちらしずし	☆	あじのしおこうじやきたなばたじる(2.7g)	こめ、さとう、ごま(17.8g)	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、なると、あじ、とうふ、かまぼこ、たまご、ちりめん(30.9g)	にんじん、れんこん、かんぴょう、オクラ、えだまめ、ながねぎ、こまつな	603 キロカロリー
	8	水	コッペパン(チョコジャム)	☆	ポークビーンズに ひじきのマリネ(1.9g)	コッペパン、さとう、あぶら、じゃがいも(18.8g)	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、いんげんまめ、ひじき(22.4g)	にんじん、たまねぎ、エリンギ、トマト、パセリ、キャベツ、とうもろこし	624 キロカロリー
はし	9	木	ぶたにく どんぶり	☆	いなかじる おさかなアーモンド(2.7g)	こめ、むぎ、さとう、あぶら、アーモンド、みずあめ、こんにやく、しらたき、じゃがいも(16.6g)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かたくちいわし、みそ(22.5g)	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、えのきたけ、しょうが、しめじ、だいこん、ながねぎ、こまつな	596 キロカロリー
	10	金	ガーリックじゃこライス	☆	にくだんごのあまずあん ひとくちデザート(1.9g)	こめ、むぎ、さとう、あぶら、でんぷん、ごま、ごまあぶら、パンこ、みずあめ(20.9g)	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、とりにく、ぶたにく、うずらのたまご(23.2g)	にんじん、たまねぎ、にんにく、ながねぎ、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、パプリカ、プルーンピューレ、ももかじゅう	614 キロカロリー
はし	13	月	ぶたにくとごぼうの まぜおこわ	☆	みそふうみのつみれじる れいとうくだもの(2.7g)	こめ、もちごめ、さとう、あぶら、ごま(18.0g)	ぎゅうにゅう、いわしボール、あぶらあげ、みそ、ぶたにく(25.1g)	にんじん、ごぼう、しいたけ、しょうが、だいこん、あおなご、こまつな、ながねぎ、みかん	615 キロカロリー
	14	火	ベーコンとツナの トマトスパゲティ	☆	しおぶたとじゃがいものスープ デザート(1.9g)	スパゲティ、むぎ、さとう、あぶら、はちみつ、じゃがいも(15.5g)	ぎゅうにゅう、ベーコン、まぐろ、ぶたにく、チーズ(22.6g)	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、マッシュルーム、にんにく、トマト、かぶ、かぶのは、ながねぎ、こまつな、レモンかじゅう	557 キロカロリー
はし	15	水	かつお ごはん	☆	とうがんのそぼろに かぼちゃのみそしる(2.6g)	こめ、むぎ、さとう、あぶら、でんぷん、ごま(19.9g)	ぎゅうにゅう、かつお、とりにく、だいち、みそ、とうふ(28.2g)	にんじん、しょうが、あおなご、とうがん、たまねぎ、しめじ、えだまめ、かぼちゃ、だいこん、ながねぎ、こまつな	661 キロカロリー
	16	木	スパイシーコスどん	☆	ちゅうかコーンスープ(1.9g)	こめ、むぎ、バター、あぶら、ワンタンのかわ、でんぷん(20.3g)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいち、ひよこまめ、チーズ、とうふ、たまご(25.1g)	にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、ピーマン、あかピーマン、とうもろこし、ながねぎ、こまつな	664 キロカロリー
	17	金	まめいりドライカレー	☆	ウィンナーとキャベツのスープに デザート(2.7g)	こめ、むぎ、さとう、あぶら、みずあめ、じゃがいも(22.3g)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいち、チーズ、ベーコン、ウィンナー(25.5g)	にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、とうもろこし、ももかじゅう	683 キロカロリー
はし	20	月	いわしかばきどんぶり	☆	あおなごのかきたまじる ひとくちデザート(1.9g)	こめ、むぎ、さとう、あぶら、でんぷん(21.3g)	ぎゅうにゅう、いわし、なると、とうふ、わかめ、たまご(24.9g)	にんじん、しょうが、エリンギ、あおなご、グレープかじゅう	627 キロカロリー
	21	火	ホイコーローごはん	☆	とりつくねととうがんのスープ ハニーピーナッツ(2.7g)	こめ、むぎ、さとう、あぶら、でんぷん、ピーナッツ、パンこ、ごまあぶら、はちみつ(22.0g)	ぎゅうにゅう、とりにく、とりレバー、ぶたにく、あつあげ、みそ(25.1g)	にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、とうがん、もやし、しいたけ、ながねぎ、こまつな	660 キロカロリー
はし	22	水	きんぴら ごはん	☆	たぬきじる ヨーグルト(1.9g)	こめ、むぎ、さとう、あぶら、こんにやく、ごま、ごまあぶら(14.8g)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、ヨーグルト(19.2g)	にんじん、ごぼう、だいこん、ながねぎ、こまつな	545 キロカロリー
	27	月	スタミナ ピラフ	☆	たまごとトマトのスープ れいとうくだもの(1.9g)	こめ、むぎ、さとう、あぶら、アーモンド、でんぷん(20.6g)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、たまご、あさり(24.1g)	にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、ピーマン、とうもろこし、トマト、レタス、えのきたけ、バナナッブル	621 キロカロリー
はし	28	火	ひじき ごはん	☆	ちゃんぽんみそしる れいとうくだもの(2.7g)	こめ、むぎ、さとう(13.4g)	ぎゅうにゅう、とりにく、ひじき、あぶらあげ、ぶたにく、いか、かまぼこ、みそ(22.2g)	にんじん、グリーンピース、たまねぎ、キャベツ、もやし、ながねぎ、こまつな、みかん	558 キロカロリー
	29	水	やきにく チャーハン	☆	はるさめスープ デザート(1.9g)	こめ、むぎ、さとう、あぶら、はるさめ、ごまあぶら(15.6g)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、なると、とうふ、わかめ(21.1g)	にんじん、しょうが、にんにく、ながねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、マスカットかじゅう	575 キロカロリー
はし	30	木	ごまつうどん(つけめん)	☆	かくあげとやさいのために デザート(2.7g)	うどん、さとう、あぶら、ごま、こんにやく、じゃがいも、みずあめ、こめ(23.3g)	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、ぶたにく、あつあげ、ひじき、とうにゅう(24.5g)	にんじん、しいたけ、こまつな、ながねぎ、たけのこ、シークワーサーかじゅう	598 キロカロリー
	31	金	なつやさい カレーライス	☆	フルーツのゼリーあえ(1.9g)	こめ、むぎ、さとう、マーガリン、じゃがいも、あぶら、こむぎご、でんぷん(18.8g)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、スキムミルク、チーズ(20.0g)	にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、かぼちゃ、なす、さやいんげん、トマト、チャツネ、みかん、パイナップル、もも、りんご、ぶどうかじゅう	705 キロカロリー

<塩分平均: 2.2g> <脂質平均: 18.4g> <たんぱく質平均: 23.5g> <エネルギー平均: 614キロカロリー>

\* 今月の献立も感染防止のため、配膳時に密にならないような献立(直接、口に入る料理3品以下)になっていますので、ご了承ください。  
 \* 今月のはしの日は、1日(水)・7日(火)・9日(木)・13日(月)・15日(水)・20日(月)・22日(水)・28日(火)・30日(木)です。  
 学校で、はしの貸し出しはしませんので、忘れないようにしましょう! はしの日以外はスプーンがですが、ご家庭の判断によりはしを使用することは差し支えありませんので、はしを上手に使うためにも、毎日はしを持たせていただいても結構です。  
 \* 牛乳は、育ち盛りの児童には欠かせない食品なので毎日です。 \* 材料の都合により献立が変更になる場合があります。  
 \* 1学期の給食は31日(金)終業式で終了になります。なお、2学期の給食は8月24日(月)始業式から開始の予定です。



## 給食費についてのお願い

給食費の口座振替は、第3期の7月31日(金)からとなります。まだ、口座登録がお済みでない方は、金融機関への手続きをお願いします。



# 《給食の食材について》

野菜や肉などは、季節や納入業者によって変わりますが、7月に使用する主な食材の産地については、下記のとおりです。仕入れ状況において変更になる場合もあります。



食品名	産地	食品名	産地
精白米	千葉(流山市)	にんじん	千葉
豚肉	北海道・岩手・青森	にんにく	青森
鶏肉	岩手・北海道	長ねぎ	茨城・千葉
じゃがいも	長崎	パセリ	長野
オクラ	群馬	ピーマン	茨城
さやいんげん	千葉・福島	赤ピーマン	高知
かぶ	青森	ほうれん草	栃木
キャベツ	群馬・長野・茨城	もやし	栃木・群馬・福島
ごぼう	青森・群馬・鹿児島	はす(れんこん)	茨城
こまつな	千葉・埼玉	青ねぎ	千葉(東金市・流山市)
しょうが	高知	レタス	長野
大根	青森・北海道	しめじ	長野
玉ねぎ	愛知・栃木	えのきたけ	長野
チンゲンサイ	茨城	エリンギ	長野・新潟
とうがん	愛知・茨城	干しいたけ	九州・四国
トマト	千葉・茨城・群馬・栃木	冷凍みかん	和歌山・愛媛
なす	千葉・埼玉・群馬		

# 給食だより



令和2年7月

流山市立向小金小学校

令和2年6月1日(月)から「**食中毒注意報**」が発令中です。(千葉県健康福祉部衛生指導課)

[発令期間]令和2年6月1日～令和2年9月30日までの122日間

この「食中毒注意報」の発令は、平成29年度以来、毎年6月1日に発令されています。

＜参考＞食中毒注意報は、「夏日(1日の最高気温が25℃以上)が3日以上継続し、館山から銚子に至る地点の海水温が3日以上継続して20℃を超えた場合」の気象条件を満たした場合に発令されます。

\*気温、海水温が高くなるこの季節は、細菌の活動が活発になり、細菌を原因とする食中毒が多く発生する季節で、特に、

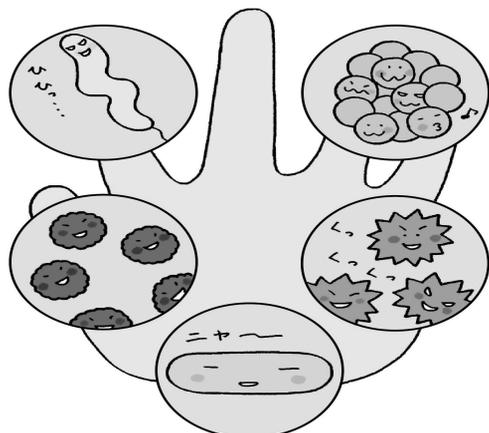
生の魚介類を原因食品とする腸炎ビブリオによる食中毒や肉の生食、加熱不足によるカンピロバクター、腸管出血性大腸菌

O-157等の食中毒に注意が必要です。

## ---- 菌もウイルスも目には見えない ----

細菌やウイルスは目に見えません。そのため、知らないうちに食品や調理道具に細菌などがついてしまいます。感染予防のためには、しっかり手を洗うことが大切です。

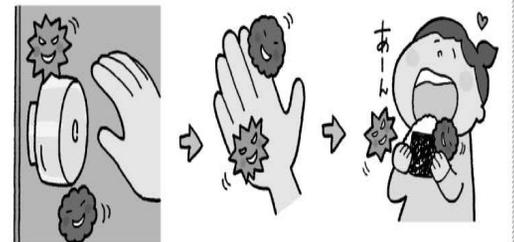
食中毒には細菌性やウイルス性、自然毒などがあります。細菌性は夏に多く、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などが原因菌の上位です。ウイルス性は冬に多く、ノロウイルスなどが原因としてあげられます。



カンピロバクター	にわとりや牛などが持っている細菌。食後2～5日で腹痛や下痢、おう吐などの症状を起こします。
腸管出血性大腸菌	牛などの便中から見つかる細菌。食後3～5日で激しい腹痛や下痢などの症状を起こします。
ノロウイルス	かきなどの二枚貝などにいるウイルス。食後1～2日でおう吐や下痢などの症状を起こします。

## 手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。

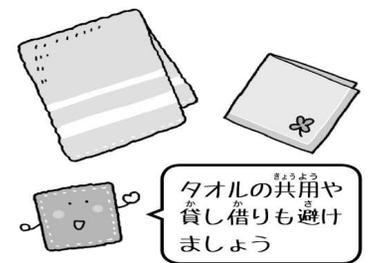


## 食中毒予防は「つけない」ことが大切

食中毒予防の3原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」です。しかしノロウイルスなどは、少しの数でも食中毒を起こします。そのため、調理前には手をしっかり洗ったり、家で調理する時は使い捨て手袋を使ったりして、食中毒の原因菌やウイルスを食品につけないようにすることが大切です。



手洗いの後は清潔なタオルやハンカチでふく



タオルの共用や貸し借りも避けましょう