

7月 給食だより

令和8年7月
舟橋村立舟橋小学校

暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 たこ かんざい ち ほう (関西地方)	七夕 そうめん	お盆 しょうじんにょうり 精進料理	土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください



給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。



「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント



野菜は食材の中心部までよく洗う、しっかり加熱するなど、衛生的に調理する。	料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。	調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べきる。	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。

こんげつ
今月の
ふなはしむらさんしよくざい
舟橋村産食材





7月こんだてひょう



※木の実類、ピーナッツ、そば、たらこ、いくら、キウイフルーツは給食に出ません。

舟橋村立舟橋小学校

	主食	牛乳	こんだて	使用している食品					
				【赤】血や肉や骨をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】熱や力になる	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 水	ごはん	○	ホッケのしおこうじやき ゴーヤチャンプルー さわにわん ヨーグルト	ほっけ ぶたにく ベーコン たまご もめんどうふ うすあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	ゴーヤ えのきたけ だいこん たけのこ	ごはん さとう	あぶら
2 木	ごはん	○	マーボーなす はなやさいサラダ えびだんごスープ	ぶたひきにく あかみそ すりみ うすあげ えび	ぎゅうにゅう	こまつな ブロッコリー にんじん	なす しょうが たけのこ たまねぎ えだまめ カリフラワー とうもろこし	ごはん さとう でんぶん	あぶら こまあぶら こま
3 金	ごはん	○	ソースカツ しおゆでキャベツ こしねじる ミディトマト	ぶたにく だいすこ うすあげ みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	ミディトマト にんじん	キャベツ ほししいたけ ごぼう ねぎ	ごはん さとう でんぶん パンこ こんにやく じゃがいも	あぶら
6 月	ごはん	○	さかなのかばやき ごまあえ あつあげじる	ぶたにく あつあげ みそ しろみそ	ぎゅうにゅう いわし わかめ	にんじん こまつな	はくさい ねぎ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん さとう	あぶら こま
7 火	たなばたの日こんだて			かつおぶし		トマト にんじん	うめ とうもろこし	ごはん さとう	
	はなやか ごはん	○	ほしがたハンバーグ えだまめサラダ あまのがわスープ たなばたデザート	とりにく ぶたにく だいすこ ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	ほうれんそう あおな あかしそ かぼちゃ	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり えだまめ りんご レモン みかん	みずあめ かんてん でんぶん スパゲッティ	ラード あぶら
8 水	ごはん	○	さわらのさいきょうやき あますあえ こうやどうふのたまごとじ	さわら たまご みそ しろみそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ	ごはん さとう じゃがいも	
9 木	ごはん	○	にんじんシューマイ にらのナムル マーボーどうふ	すりみ だいすこ あかみそ とうふ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ ねぎ たけのこ もやし ほししいたけ しょうが にんにく	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	ラード こまあぶら あぶら
10 金	あげパン	○	スパニッシュオムレツ グリーンサラダ コーンスープ	きなこと たまご ベーコン だいすこ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	フリルレタス ブロッコリー にんじん アスパラガス	たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく	コッペパン さとう じゃがいも でんぶん	あぶら こま ラード
13 月	ごはん	○	キャベツいりすりみやき きりほしだいこんソテー たきあわせ かたぬきチーズ	たら ベーコン がんもどき	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	ピーマン にんじん	とうもろこし キャベツ だいこん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ きりほしだいこん	ごはん こめこ こむぎこ じゃがいも でんぶん さとう パンこ こんにやく	あぶら
14 火	ごはん	○	さばのハーブパンこやき スパゲッティサラダ トマトにくじゃが	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん フリルレタス トマト	とうもろこし たまねぎ	ごはん パンこ こんにやく じゃがいも スパゲッティ さとう	こま パインアップル あぶら
15 水	ごはん	○	ぶたにくのキムチいため だいこんサラダ ごまけんちん ムース	ぶたにく もめんどうふ とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふんにゅう	にら にんじん	はくさいキムチ たまねぎ だいこん きゅうり しょうが もやし ごぼう ほししいたけ	ごはん さとう みずあめ こんにやく こま	あぶら こまあぶら こま
16 木	6年宿泊学習 わかめ ごはん	○	とりにくとだいすのあまからいため もやしときゅうりのナムル ちゅうかうたたまごスープ	だいす たまご とりにく ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	もやし きゅうり たけのこ たまねぎ ねぎ	ごはん でんぶん さとう パンこ	あぶら こまあぶら
17 金	6年宿泊学習 ごはん	○	あげさかなのレモンあじ いりだいすあえ ぶたじる	ホキ あつあげ だいす ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	レモン もやし ねぎ しょうが だいこん ほししいたけ	ごはん じゃがいも でんぶん こむぎこ こんにやく さとう	あぶら
21 火	ごはん	○	きびなごのカリカリフライ かふうあえ あつあげのちゅうかにこみ	あつあげ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん	しょうが エリンギ キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ	ごはん でんぶん みずあめ じゃがいも さとう げんまいこ	あぶら こま こまあぶら
22 水	ミニ コッペパン	○	にくだんごのあますあん ビーンズサラダ やきそば	とりにく ぶたにく だいすこ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン フリルレタス ブロッコリー	たまねぎ キャベツ もやし	コッペパン さとう パンこ でんぶん ちゅうかめん	あぶら パインアップル
23 木	ごはん	○	ぶたにくとレバーのあげからめ まめみそあえ すましじる すいか	ぶたにく みそ きぬあつあげ だいす ぶたレバー	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが えのきたけ とうもろこし ねぎ すいか ほししいたけ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら こま
24 金	ごはん	○	チーズオムレツ こまつなサラダ なつやさいカレー	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	ピーマン かぼちゃ こまつな にんじん	もやし たまねぎ なす にんにく しょうが	ごはん でんぶん さとう じゃがいも	あぶら こまあぶら

※ 学校の行事等や作物の収穫状況によってこんだてを変更することがありますのでご了承ください。