

令和7年度 西都市学校給食センター		給食献立表				【停止】 25日 妻北小 妻南小 穂北小 都都郡小 三納小 妻中 穂北中 都都郡中 三納中		
日曜	献立名	(黄) 熱や力になるもの	(赤) 血・肉・骨になるもの 牛乳（毎日つきます）	(緑) 体の調子を整えるもの	調味料・その他	<小学校> エネルギー たんぱく質 (g)	<中学校> エネルギー たんぱく質 (g)	家庭で 補いたい 食品
25月	麦ごはん	こめ むぎ				634	761	卵
	とんこつ煮	あぶら くらざとう	ぶたにく あつあげ みそ	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう いんげん しょうが	酒 しょうゆ			魚
	野菜とちりめんのサラダ		ちりめん	ブロッコリー キャベツ にんじん	和風ドレッシング	26.4	31.3	きのこ
26火	麦ごはん	こめ むぎ				630	757	肉
	チキンカレー	あぶら みずあめ じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん しめじ にんにく	ガラスープ カレールウ ケチャップ ウスター 塩			種類類
	青豆サラダ	さとう ごまあぶら		ブロッコリー きゅうり にんじん あおまめ	しょうゆ す	23.1	27.2	乳製品
27水	白ごはん	こめ				640	749	小魚
	鶏団子汁	じゃがいも	にくだんご（とりにく）	にんじん えのき しめじ ねぎ（たまねぎ）	酒 しょうゆ 塩 いりごだし			やさい
	厚焼卵	（なたねゆし さとう でんぶん	たまご だいず		塩 しょうゆ 酸味料）	25.0	28.6	果物
	マヨネーズ和え	ノンエッグマヨネーズ	まぐろみずに	キャベツ きゅうり にんじん	塩 しょうゆ			
28木	ミニ黒糖パン【西都の日】	ミニこくとうパン				652	834	いも
	むむかナポリタン	あぶら スリゲツティ	ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ トマト せんざりだいこん ピーマン にんにく	コンソメ ケチャップ ウスター 塩 こしょう			穀類
	フルーツジュレ	アセロラジュレ （みずあめ でんぶん ぶどうとう		みかん バイン もも アセロラがじゅう りんごがじゅう	酸味料 ゲル化剤 香料）	23.1	28.7	豆類
29金	白ごはん	こめ				654	786	魚
	わかめスープ	ごま	ベーコン わかめ とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ	ガラスープ しょうゆ 塩 こしょう			種実類
	タッカルビ	トッポギ（こめこ） ごまあぶら さとう	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ にら もやし はくさいキムチ にんにく しょうが	コチジャン 酒 しょうゆ みりん	24.0	28.2	きのこ

※ 材料入荷の都合により、献立内容を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。




給食だより




8月

令和7年8月
西都市学校給食センター




野菜を食べていますか？



野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味わいは変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。今回は、夏の旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。

食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



こしょう とうがらし カレー粉 しょうが にんにく 青じそ みょうが

夏野菜の特徴を見てみよう！



きゅうり

約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。



トマト

赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。



なす

日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。



かぼちゃ

保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。



ピーマン

未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。



とうもろこし

米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。



ゴーヤ

「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。



オクラ

刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。



えだまめ

大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、枝付きのままでもたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。

夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB1を多く含む食品例



豚肉 玄米・胚芽米 めか漬け うなぎ 豆類

しっかり食べて夏ばて予防！

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていますか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



食中毒は予防が肝心です！



食中毒予防の三原則…つけない・増やさない・やっつける





ノロウイルス食中毒予防の四原則…持ち込まない・つけない・やっつける・ひろげない



ノロウイルスの場合は、食品中では増えないので「増やさない」は当てはまりませんが、人の体内で増殖し、人から人へ感染することから「持ち込まない」「ひろげない」ことが重要です。

❌ 持ち込まない

●腹痛や下痢、嘔吐などの症状があるときは、食品を扱うことは控える。



❌ ひろげない

●便や嘔吐物で汚れた床や物は、塩素系漂白剤で消毒する。
●処理する際は、マスクやビニール手袋を使い、二次感染を防ぐ。



❌ つけない

●せっけんを使って正しく手を洗う。
●清潔な調理器具を使う。
●野菜や果物は流水でよく洗う。
●おにぎりはラップを使って握る。



❌ 増やさない

●肉や魚、調理済みの食品は冷蔵庫に入れるなど、適切に保存する。
●カレーや煮物などは鍋のまま放置せず、小分けにして冷蔵・冷凍保存する。
●お弁当を持ち運ぶ際は、保冷剤や保冷バッグを使う。



❌ やっつける

●食品の中心部まで十分に加熱する。目安は75℃で1分以上。
ノロウイルスの死滅には85～90℃で90秒以上必要。

中心部75℃ 1分以上
または 85～90℃ 90秒以上

