



【停止】
25日 妻北小 妻南小 穂北小 都於郡小 三納小 妻中 穂北中 都於郡中 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 (Kcal) たんぱく質 (g) | <中学校> エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) | 家庭で 補いたい 食品 |
|---------|--------------|------------------------------|---------------------------------|--|-----------------------------|--|--|-------------------|
| 25 月 | 麦ごはん | ごめ むぎ | | | | 634 | 761 | 卵 魚 |
| | とんこつ煮 | あぶら くろざとう | 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 | 26.4 | 31.3 | きのこ |
| | 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 | 630 | 757 | 肉 種実類 |
| 26 火 | 麦ごはん | ごめ むぎ | | | | 23.1 | 27.2 | 乳製品 |
| | チキンカレー | あぶら みずあめ ジャガイモ | 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 | 25.0 | 28.6 | 果物 |
| | 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 | 640 | 749 | 小魚 やさい |
| 27 水 | 白ごはん | ごめ | | | | 23.1 | 28.7 | 豆類 |
| | 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 いりこだし | 652 | 834 | いも 穀類 |
| | 厚焼卵 | (なたねゆし さとう でんぶん | たまご だいす | | 塩 しょうゆ 酸味料) | 25.0 | 28.6 | 魚 種実類 |
| 28 木 | マヨネーズ和え | ノンエッグマヨネーズ | まぐろみずし | キャベツ きゅうり にんじん | 塩 しょうゆ | 654 | 786 | 豆類 |
| | ミニ黒糖パン【西都の日】 | ミニごとうパン | | | | 24.0 | 28.2 | きのこ |
| | ひむかナポリタン | あぶら スパゲッティ | ペーパン ぶたにく | たまねぎ にんじん しいたけ トマト せんぎりいん びーマン にんにく みかん バイン もも アセロラかじゅう りんごかじゅう | コンソメ ケチャップ ウスター 塩 こしょう | 652 | 834 | いも 穀類 |
| 29 金 | 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) | | | 酸味料 ゲル化剤 香料) | 23.1 | 28.7 | 豆類 |
| | 白ごはん | ごめ | | | | 654 | 786 | 魚 種実類 |
| | わかめスープ | ごま | ペーパン 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 | 24.0 | 28.2 | きのこ |
| | タッカルビ | トッポギ (ごめご) 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 | 640 | 749 | 小魚 やさい |

※ 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

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、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、夏が旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。

夏野菜の特徴を見てみよう!

| | | |
|---|--|---|
| きゅうり | トマト | なす |
| 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。 | 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。 | 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 | ピーマン | とうもろこし |
| 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。 | 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。 | 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 | オクラ | えだまめ |
| 「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。 | 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「板ざり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。 | 大豆が熟す前の若い豆を食べるなので、枝付きのままゆでたことから、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。 |

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。特有の香りやビリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。

| | | | |
|-------------|-------------|-------------|------------|
| こしょう | カレー粉 | にんにく | 青じそ |
| とうがらし | カレー粉 | しょうが | ねぎ |
| みょうが | | | |

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 ぬか漬け うなぎ 豆類 |

しっかりと食べて 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、多くなっていませんか? 曙い時こそ、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。

しつかり食べて 夏ばて予防!

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

食中毒は、食べたものが原因で、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ることです。細菌やウイルス、寄生虫といった微生物のほか、自然毒、化学物質など、原因はさまざま年間を通して発生しています。食中毒の中には、人から人へ感染するものや、重症化して命に関わるものもありますので、日ごろから予防に努めましょう。

| 持ち込まない | ひろげない | やっつける |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ●腹痛や下痢、嘔吐などの症状があるときは、食品を扱うことには控える。 | <ul style="list-style-type: none"> ●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。 | <ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●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。 |

【停止】
25日 妻北小 妻南小 穂北小 都於郡小 三納小 妻中 穂北中 都於郡中 三納中

【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」は当ではありませんが、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。

| つけない | 増やさない | やっつける |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ●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。 | <ul style="list-style-type: none"> ●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。 | <ul style="list-style-type: none"> ●食品の中心部まで十分に加熱する。目安は75°Cで1分以上。 ●ノロウイルスの死滅には85~90°Cで90秒以上必要。 ●中心部75°C 1分以上 または 85~90°C 90秒以上 |