

令和8年 7 月 学校給食予定こんだて表

◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.3倍の量になります。◆牛乳は毎日つきます。

B:三田市立清水山給食センター

日・曜	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)
献立名	小パン 夏野菜のさっぱりミートスパゲティ ポロニアステーキ キャベツとコーンのサラダ	ごはん 三田ポークのスタミナ炒め きゅうりとツナのすのこの みそ汁 日向夏ゼリー	減ごはん ポイコーロー 春巻 モロヘイヤと卵のスープ	ごはん 豚キムチ 米粉たこ焼き わかめスープ 乾燥小魚	減ごはん かんぴょうの炒め煮 夏野菜のかき揚げ 七タ汁 パイナップル	パン チリコンカン プレーンオムレツ 野菜スープ	ごはん あじの竜田揚げ たくあん和え 沢庵漬	ごはん 夏野菜のカレー 焼きハンバーグ 海と畑のサラダ	まごわやさしい ごはん さばの塩焼き おひたし みそ汁	ごはん 中華丼の具(いか) 焼きシューマイ(ポーク) 涼拌三絲(ジャンパンスー)
材料名および使用量(g)	パン スパゲティ 27 鶏ミンチ 15 玉ねぎ 20 人参 7 なす 10 トマト 7 ピーマン 3 上白糖 1 ケチャップ 12 ウスターソース 5.5 塩 0.3 こしょう 0.08 にんにく 0.5 水 4 ポロニアソース 1 キャベツ 35 ホールコーン 7 上白糖 1 うす口しょうゆ 1.5 酢 2	白米 80 三田ポーク 30 にんにく 0.25 玉ねぎ 20 ピーマン 7 上白糖 10 こい口しょうゆ 2 料理酒 0.5 コチジャン 0.8 きゅうり 25 もやし 10 人参 5 まぐろフレーク 5 上白糖 1 塩 0.04 うす口しょうゆ 0.9 酢 1.3 レモン汁 0.3 じゃがいも 25 厚揚げ 20 白豆 20 人参 5 青ねぎ 5 乾燥小魚 5 みそ 8.5 水 110 日向夏ゼリー 1	白米 70 キャベツ 45 たけのこ水煮 8 豚肉 15 にんにく 0.1 土しょうが 0.8 八丁みそ 2 テンメンジャン 2 こい口しょうゆ 1 ごま油 0.5 ごま油 1 なたね油(揚げ油) 5 鶏肉戻し 10 モロヘイヤ 5 鶏卵(液卵) 20 玉ねぎ 30 人参 10 チキンブイヨン 5 ローリエ粉末 0.01 うす口しょうゆ 5 塩 0.15 こしょう 0.03 にんにく 0.5 水 115	白米 80 人参 15 もやし 20 ニラ 5 白菜キムチ 10 塩 0.1 こしょう 0.01 料理酒 0.5 こい口しょうゆ 0.5 ごま油 0.5 米粉たこ焼き 1 カットわかめ 0.3 ベーコン 5 豆腐 30 玉ねぎ 25 人参 5 青ねぎ 5 チキンブイヨン 5 塩 0.4 うす口しょうゆ 3.5 こしょう 0.03 水 115 乾燥小魚 1	白米 70 人参 15 かんぴょう(乾) 2.4 干しいたけ 0.4 土しょうが 0.2 こい口しょうゆ 2 三葉糖 1.5 水 10 西洋かぼちゃ 12 にがり 5 玉ねぎ 10 ちくわ 8 小豆粉 8 塩 0.1 なたね油(揚げ油) 4 はるさめ 4 白豆 25 油揚げ 8 人参 10 オクラ 5 だし昆布 1 削り節 5 うす口しょうゆ 4.5 塩 0.15 水 125 パイナップル 1	パン 大豆(ゆで) 20 玉ねぎ 20 にんにく 0.1 鶏ミンチ 10 トマトダイスカット 20 ケチャップ 5 チリパウダー 0.05 塩 0.15 こしょう 0.02 チキンブイヨン 2 プレーンオムレツ 1 ベーコン 5 キャベツ 25 じゃがいも 30 人参 10 マッシュルーム セロリ 5 チキンブイヨン 8 ローリエ粉末 0.01 塩 0.4 うす口しょうゆ 2.4 こしょう 0.04 水 110	白米 80 あじ 15 土しょうが 0.4 こい口しょうゆ 1.8 料理酒 0.8 でん粉 4 なたね油(揚げ油) 4 小松菜 15 もやし 25 たくあん漬 4.5 うす口しょうゆ 0.5 鶏肉戻し 10 豆腐 30 白豆 25 人参 5 えのきたけ 5 みつば 5 だし昆布 0.8 削り節 3 塩 0.2 うす口しょうゆ 4.2 水 110	白米 80 じゃがいも 15 人参 45 玉ねぎ 10 オニオンソテー 40 トマト 7 なす 7 ピーマン 3 にんにく 0.1 カレーウ(米粉) 12 りんごピューレ 3 塩 0.15 ウスターソース 0.8 こしょう 0.03 水 80 ハンバーグ 1 キャベツ 25 まぐろフレーク 10 大豆(ゆで) 5 ホールコーン 5 ひじき 0.3 上白糖 1 塩 0.04 うす口しょうゆ 0.9 酢 1.3 レモン汁 0.5	白米 80 いか(塩漬) 20 厚揚げ 30 白豆 35 玉ねぎ 20 たけのこ水煮 15 人参 18 土しょうが 1 チキンブイヨン 4.5 上白糖 1.5 うす口しょうゆ 0.15 じゃがいも 25 玉ねぎ 20 油揚げ 7 人参 10 カットわかめ 0.3 青ねぎ 5 乾燥小魚 5 みそ 8.5 水 115	白米 80 いか(塩漬) 20 厚揚げ 30 白豆 35 玉ねぎ 20 たけのこ水煮 15 人参 18 土しょうが 1 チキンブイヨン 4.5 上白糖 1.5 うす口しょうゆ 0.15 じゃがいも 25 玉ねぎ 20 油揚げ 7 人参 10 カットわかめ 0.3 青ねぎ 5 乾燥小魚 5 みそ 8.5 水 115

[黄]口熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質) [赤]口血や筋肉や骨になる食品(たんぱく質・カルシウム) [緑]口体の調子をととのえる食品(ビタミン・ミネラル)
※献立は都合により変更することがあります。 ※太字は三田の食材を使用しています。 ※揚げ油は複数回使用します。

暑さに負けない食事をしよう

いよいよ夏本番です。夏バテ予防、熱中症予防のためにも、食事のとり方に気を付けて体の調子を整え、夏を元気に過ごしましょう。



① 1日3食、しっかり食べよう!

暑くて食欲がわかないこともあるでしょう。でも食事の回数が減ると栄養が不足しがちになり、夏バテしやすくなります。特に朝食は毎日しっかり食べるようにしましょう。



夏に心がけたい食事のとり方

② 冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!

冷たいもののとりすぎは、胃や腸の働きを悪くしてしまうことがあります。また、糖類が多く含まれるジュースを飲みすぎると、よけいにのどがかわいたり、食欲をなくすこともあります。いつもの水分補給は、水か麦茶で少量をこまめに飲みましょう。



③ 旬の夏野菜をたくさん食べよう!

夏野菜が旬をむかえています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏の野菜には、体の抵抗力を高めるビタミンAや、暑さのストレスに体が負けないようにするビタミンCを豊富に含むものが多く、水分もたっぷりです。

クイズ



① 真っ赤な実をつけるよ。



② 細長く、イボイボがあるよ。



③ 冬至に食べられるけど、実がなるのは夏だよ。



④ 実の切り口は☆のような形だよ。



⑤ 緑色のものを食べるけど、熟すと真っ赤になるよ。



⑥ 葉や実ではなく、土の中で大きくなった根を食べるよ。



⑦ これはめ花。ひげの本数と中の実の数は同じだよ。



① トマト ② ナス ③ とうもろこし ④ 人参 ⑤ 夏野菜 ⑥ 根菜類 ⑦ ひげなし豆

令和8年 7月 学校給食予定こんだて表

日・曜	15日(水)	16日(木)
献立名	世界のパン 白身魚の大豆がらめ キャベツと人参のサラダ ハンバーグ ポトフ	兵庫のめぐみ 栗ごはん 岩津ねぎ入りさつまあげ じゃこピーマン(ごま)
材料名および使用量(g)	ビタミン 1枚 白身魚(真鯛) 45 大豆 5 なたね油(揚げ油) 4 大豆(ゆで) 7 上白糖 1.7 こいししょうゆ 2.3 みりん 0.5 水 2 キャベツ 35 人参 5 ハンバーグ 150 ベーコン厚切り 20 玉ねぎ 25 人参 13 じゃがいも 25 とうがん 20 チキンブイヨン 8 ローリエ粉末 0.01 塩 0.2 うすししょうゆ 2.7 こしょう 0.04 水 80	白米 72 味噌 8 豚肉 20 じゃがいも 80 人参 15 玉ねぎ 50 つきこんにやく 15 さやいんげん 7 三温糖 2 うすししょうゆ 3.24 こいししょうゆ 3.8 みりん 1 料理酒 2 水 32 岩津ねぎ入りさつまあげ 150 ちりめんじゃこ 3 ピーマン 10 あらいごぼう 7 寒わかめ 7 白いりごま 0.7 白いりごま(すり) 0.7 上白糖 0.3 こいししょうゆ 2 みりん 1.5 ごま油 0.1
	7月27日 給食費振替日 (小学生・中学生を除く)	

暑い時期は食中毒に 要注意!

これからも気温の高い日が続きます。暑さで人の体力が落ちてくる一方で、食中毒の原因になる細菌にとっては活発に動く条件がそろってきます。いつにもまして食中毒予防を意識しながら、調理前、食事前の手洗い、手指の消毒など衛生対策をしっかりしていきましょう。

食中毒予防の3原則

1 つけない

・料理をするときや食べる前は石けんでよく手を洗う。

・まな板、包丁は肉用と野菜用に使い分ける。

3 やっつける

・生で食べるもの以外は十分に加熱してから食べる。
・調理器具、食器、ふきんなどはきれいにあらひ、すばやく乾燥させる。

2 ふやさない

・料理を室温で長時間おいたままにしない。
・保存するときは小分けにしてすばやく温度を下げる。

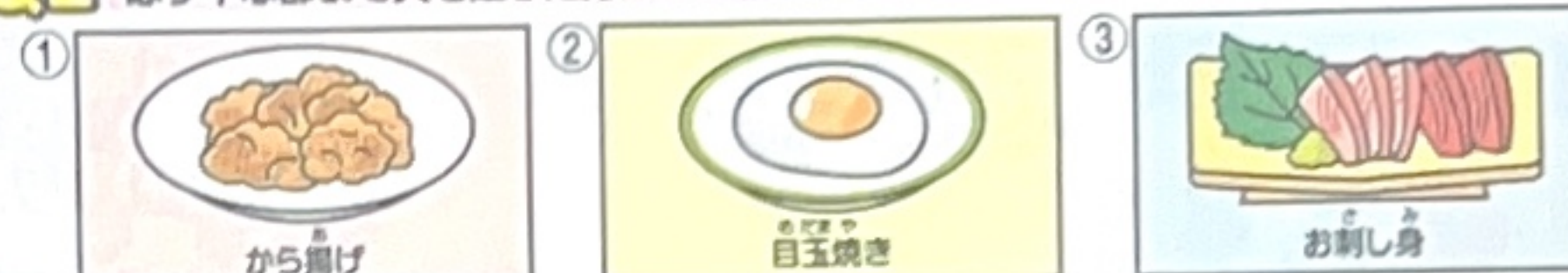
35℃前後は、細菌が増えやすい危険な温度です。

食中毒予防 3択クイズ

Q1 まな板の使い方として正しいのはどれ?



Q2 必ず中心部まで火を通した方がよい料理はどれ?



Q3 作ったサラダをすぐに食べない場合、どこに置くのがよい?



Q4 鍋に残った昨晚のカレー、どうやって食べる?



Q5 「賞味期限」について、正しい説明はどれ?



こたえ Q1=②(生肉や魚を切った後は、熱湯をかけておく) Q2=③ Q3=③(水分やほかの食品からの汚染を防ぐため) Q4=③ Q5=②