

9月給食だより

与勝緑が丘中学校

098-978-5230

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

お月見を楽しんでみませんか？



2024年の十五夜は9月17日です。

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。

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、原因はさまざまです。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。



食中毒や感染症の予防には、しっかり手を洗うことが基本です！



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。



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。



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。



食中毒の症状があるときは？

下痢や嘔吐をしたときは、水分をしっかりととりましょう。



自分の判断で薬を飲むのはやめ、早めに医療機関を受診しましょう。



※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)7品目						
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに						
※醤油、特濃酢、酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。						
※あおさ、もずく、ひじき、しらす、チリメン、カエリなどは収穫の際、「えび・かに」が混ざる可能性があります。						
※2枚貝には「かに」が共存しています。						
※揚げ油は、3〜4回程度同一の油を使用しています。						
※給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。						
※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。						
※詳しい情報が必要な方、またご不明点がある場合は給食室までお問合せください。						

日	曜日	こ ん だ て		(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料	
2	月		麦ごはん		米,麦			
			ハヤシライス	牛肉	こめ油	たまねぎ,人参,セロリー, マッシュルーム,トマト, ピーマン,にんにく	ケチャップ,ウスターソース, ハヤシルウ(小麦), ポークブイヨン,シママース, こしょう	
			ごまジャコサラダ	しらす,糸けずり	ごま,三温糖,ごま油	キャベツ,人参, きゅうり,もやし	ミツカン酢,しょうゆ, シママース	
			トマトオムレツ	トマトオムレツ(卵)				
3	火		中華ピラフ	豚肉	米,ごま油,こめ油	人参,たまねぎ,たけのこ, きくらげ,椎茸, グリーンピース,にんにく	シママース,こしょう, しょうゆ,木戸中華(小麦,乳), ポークブイヨン	
			白菜と春雨のスープ	ハム	緑豆はるさめ,ごま油	白菜,人参,椎茸, しょうが,しめじ	シママース,しょうゆ, チキンがらスープ	
			豚肉とチンゲン菜 の中華炒め	豚肉	ごま油,こめ油,でん粉	チンゲンサイ, 赤ピーマン,たけのこ, しめじ,人参,たまねぎ, にんにく,しょうが	しょうゆ,豆板醤, オイスターソース(カキエキス), シママース,料理酒	
			ぶどう			ぶどう		
4	水		黒糖パン		黒糖パン(小麦,乳)			
			クリームシチュー	鶏肉,脱脂粉乳(乳), 生クリーム(乳)	じゃがいも,こめ油	人参,たまねぎ, マッシュルーム,コーン, キャベツ,ほうれん草, にんにく	白ワイン,シママース, ホワイトルウ(小麦,乳), こしょう,鶏ガラ(卵)	
			えだまめサラダ	ツナ		ブロッコリー,白菜, 赤ピーマン,あお豆	イタリアンドレッシング	
			ミートボール	肉団子(小麦)				
5	木		中華 冷やし	中華麺	中華麺(小麦)			
				具	ハム,錦糸卵	ごま油	きゅうり,人参,もやし	シママース,しょうゆ
				タレ				冷やし中華スープ(小麦)
			さつまいも天ぷら		さつまいも天ぷら(小麦) 揚げ油①			
			厚揚げのみそ炒め	厚揚げ,豚肉,赤みそ	三温糖, こめ油,ごま油	キャベツ,人参, たけのこ,いんげん, しょうが	しょうゆ,料理酒, 七味唐辛子	
6	金		あわごはん		米,もちぎび			
			アーサと冬瓜の汁	あおさ, 絹ごし豆腐,鶏肉		とうがん,人参, しめじ,えのき	シママース,しょうゆ, こしょう,花かつお	
			ゴーヤーチャンプルー	豚肉,厚揚げ,卵	こめ油	ゴーヤー,人参, もやし,たまねぎ	しょうゆ,シママース, 花かつお	
沖縄終戦の日献立 (9月7日)			紅芋もち	きな粉	紅芋,タピオカでん粉, 三温糖	レモン		

沖縄終戦の
日献立
(9月7日)

9	月		ビビンバ	ごはん		米,麦		
				肉そぼろ	豚ひき肉,赤みそ粒状大豆タンパク	三温糖,こめ油	しょうが,にんにく	みりん,しょうゆ,豆板醤,花かつお
				ナムル	錦糸卵	ごま油,ごま	もやし,人参,小松菜	シママース、しょうゆ
				あざりとわかめのスープ	あざり,わかめ	でん粉	人参,椎茸,えのき,白菜,コーン	しょうゆ,シママース,花かつお,素材力鶏だし
3年B組 リクエスト献立 (6月給食準備選手権1位)				マンゴーシャーベット		マンゴーシャーベット(乳)		
10	火		黒米ごはん		米,黒米			
			中味汁	豚肉,中身		こんにゃく,椎茸,しょうが,ねぎ	花かつお,豚ガラ,シママース,しょうゆ	
			クーブイリチー	昆布,豚肉,かまぼこ	三温糖,こめ油	人参,こんにゃく,いんげん	しょうゆ,みりん,料理酒,シママース,ポークブイオン	
トーチカ献立 (旧暦8月8日)				赤魚の照り焼き	赤魚	三温糖	しょうが	しょうゆ,みりん,料理酒
11	水		野菜そば	麺		沖縄そば(小麦)		
				汁	豚肉,ちきあぎ	こめ油	人参,もやし,たまねぎ,キャベツ,きくらげ,にんにく	豚ガラ,花かつお,シママース,七味唐辛子,料理酒,しょうゆ
				大根のさっぱり和え	とりささみ	三温糖	大根,きゅうり,人参	タンカンドレッシング(小麦)
				ミルクかりんとう	脱脂粉乳(乳)	紅いも,さつまいも,揚げ油②,三温糖		
12	木		あわごはん		米,もちきび			
			プルコギ	豚肉	ごま油,春雨,三温糖,でん粉	人参,たまねぎ,キャベツ,にんにくの芽,たけのこ,にんにく,しょうが	シママース,しょうゆ,みりん,料理酒,甜麺醤(小麦)	
			鶏肉のピリ辛焼き	鶏肉	三温糖,ごま油	にんにく,しょうが	しょうゆ,料理酒,豆板醤	
おそうじ大会 9/12～9/13				型抜きチーズ	チーズ(乳)			
13	金	 9/13(金)の昼食はPTAから中学生・高校生全員へ、「おそうじ大会激励カレー」があります！！ 						
17	火		麦ごはん		米,麦			
			里芋のみそ汁	鶏肉,木綿豆腐,わかめ,白みそ,赤みそ	里芋,じゃがいも	こんにゃく,人参	花かつお	
			さんまおかか煮	さんまおかか煮(小麦)				
			小松菜くるみあえ		くるみ,三温糖	小松菜,キャベツ,もやし,人参	特濃酢,しょうゆ	
十五夜献立 (旧暦8月15日)				十五夜大福		十五夜大福		
18	水		コッペパン		コッペパン(小麦,乳)			
			かぼちゃと麦のポタージュ	鶏肉,脱脂粉乳(乳),生クリーム(乳)	クリームコーン,じゃがいも,おし麦,こめ油	かぼちゃ,たまねぎ,セロリー,パセリ	カレー粉,シママース,ホワイトルウ(小麦,乳),こしょう,素材力鶏だし	
			マカロニソテー	豚肉,ひよこ豆	マカロニ(小麦),こめ油	たまねぎ,人参,ピーマン,にんにく	ケチャップ,ウスターソース,シママース	
			魚のバジル焼き	ホキ			バジルソテーソース(小麦)	
19	木		クファージュシー	豚肉,かまぼこ,昆布	米,こめ油	人参,椎茸,ねぎ	ポークブイオン,しょうゆ,みりん,シママース	
			冬瓜すり流し汁	鶏肉	でん粉	とうがん,人参,しめじ,小松菜,しょうが	花かつお,しょうゆ,シママース	
			フーイリチー	豚肉,卵	麴(小麦),こめ油	人参,にら,キャベツ,たまねぎ	シママース,こしょう,しょうゆ	
食育の日 (毎月19日)				オレンジ			オレンジ	

20	金		きのこトマトの スパゲッティ	鶏肉、ベーコン	スパゲティ(小麦)、 こめ油	たまねぎ、人参、 アスパラガス、トマト、 マッシュルーム、しめじ、 えのき、エリンギ、パセリ、 にんにく	トマトピューレ、シママース、 こしょう、ケチャップ、 野菜ブイヨン
			ハンバーグの ホワイトソースかけ	ハンバーグ、牛乳		パセリ	ホワイトベース(小麦、乳)
			アーモンドサラダ		アーモンド	ブロッコリー、きゅうり、 コーン、赤ピーマン、 キャベツ	タンカンドレッシング(小麦)
24	火		麦ごはん		米、麦		
			鶏肉と大根の煮付け	鶏肉、結び昆布、 厚揚げ	三温糖	大根、人参、こんにゃく、 椎茸、いんげん、しょうが	シママース、しょうゆ、みりん、 料理酒、花かつお
			納豆みそ	納豆、豚肉、麦みそ、 糸けずり	三温糖、こめ油、ごま	ねぎ、しょうが	みりん
25	水		魚フライ	まぐろやわらかカツ (小麦)	揚げ油③		
			ベーコン		スパゲッティ(小麦)	人参、たまねぎ、セロリー、 パセリ、トマト、にんにく	シママース、こしょう、 素材力鶏だし、 チキンブイヨン
			ヌードルスープ コールスローサラダ		三温糖	キャベツ、きゅうり、 人参、コーン	フレンチドレッシング、 シママース、こしょう
26	木		青切りみかん			青切りみかん	
			魚フライ	まぐろやわらかカツ (小麦)	揚げ油③		
			ベーコン		スパゲッティ(小麦)	人参、たまねぎ、セロリー、 パセリ、トマト、にんにく	シママース、こしょう、 素材力鶏だし、 チキンブイヨン
27	金		あわごはん		米、もちきび		
			小松菜とじゃがいも のみそ汁	豚肉、油揚げ、 赤みそ、白みそ	じゃがいも	小松菜、だいこん、人参	花かつお
			ひじき入りきんぴらごぼう	ひじき、豚肉、 蒸し大豆、厚揚げ、 ちきあぎ	三温糖、こめ油、ごま油	ごぼう、人参、 にら、しょうが	しょうゆ、みりん、 料理酒、七味唐辛子
30	月		さばの竜田揚げ	さばの竜田揚げ (小麦)	揚げ油④		
			麦ごはん		米、麦		
			もずくのそぼろ汁	もずく、鶏ひき肉		とうがん、人参、 小松菜、たまねぎ	しょうゆ、シママース、 花かつお
30	月		パパイヤイリチー	厚揚げ、ちきあぎ、 ツナ	こめ油	パパイヤ、たまねぎ、 人参、にら	シママース、しょうゆ
			豚肉のゴマみそ焼き	豚肉、白みそ	三温糖、ごま	しょうが	みりん

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



備える

水

- 1人1日3リットル×3日分以上必要。

食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。

その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル
- ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。