

令和8年度

# 7月きゅうしょくだより



あきただいがくきょういくぶんか がくぶふぞくしょうがっこう  
秋田大学教育文化学部附属小学校



～今月のめあて～ 身の回りをせいけつにして食事をしよう

- ・手洗いをしっかり行い、せいけつなみじたくをして準備をする。
- ・教室をきれいにせいけつして食事をしよう。

月(ごはん)	火(ごはん)	水(ごはん)	木(パン・めん)	金(ごはん)
<p><b>こまめに水分をとろう!</b></p>		1	2	3
		むぎ 麦ごはん 牛乳 にしんの照り煮 五目きんぴら みそ汁 レモンゼリー	コッペパン 牛乳 黒ごまジャム 照焼チキン ブロッコリーとコーンのソテー コンソメスープ チーズ	ごはん 牛乳 肉みそ丼 七タ汁 アセロラ豆乳ゼリー
6	7	8	9	10
むぎ 麦ごはん 牛乳 しらたきのみそ炒め コーンスープ 冷凍みかん	ごはん 牛乳 アドボ 野菜ソテー みそ汁	むぎ 麦ごはん 牛乳 ハヤシライス ヘルシーサラダ	ピタパン 牛乳 シイラフライ ラタトゥイユ ポテトスープ 豆乳ブラマンジェ	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ちくわと野菜のごま炒め 豚汁 アセロラゼリー
13	14	15	16	17
むぎ 麦ごはん 牛乳 豚肉のピリ辛煮 豆腐のスープ カスタードプリン	ごはん 牛乳 かつおフライ ハムと野菜の炒め物 みそ汁	むぎ 麦ごはん 牛乳 マーボー丼 小松菜のスープ ぎょうざ	コッペパン 牛乳 マーガリン 夏野菜スパゲティ フルーツインゼリー メープル大豆	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ 野菜のごま炒め みそ汁
20	21	22	23	24
<p><b>海の日</b></p>	ごはん 牛乳 まぐろメンチカツ 野菜のソテー 五目スープ	むぎ 麦ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの塩こうじ煮 たけのこのすまし汁 小魚の佃煮	コッペパン 牛乳 チョコクリーム スパゲティナポリタン 彩ソテー	むぎ 麦ごはん 牛乳 チキンカレー もやしとベーコンのんにく炒め

## 夏の行事食いろいろ

<p>7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)</p> <p><b>半夏生</b></p> <p>タコ かんさい ち ほう (関西地方)</p> <p>焼きサバ ふくい けん (福井県)</p>	<p>7/7</p> <p><b>七夕</b></p> <p>そうめん</p>	<p>7/13～16 (または8/13～16)</p> <p><b>お盆</b></p> <p>しょうじんのりょうり 精進料理</p>	<p>7月下旬ごろ (2026年は7/26)</p> <p><b>土用の丑の日</b></p> <p>ウナギ たもの 「う」のつく食べ物</p>
---	---	---	--



# 「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。



夏休みも牛乳を飲もう！！



からだたいえき 体(体液)の中のカルシウム(Ca)が不足すると...



## 「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

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

## ●●ラタトゥイユ●●



### ◇作り方◇

### ◇材料4人分◇

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| にんにく・・・1かけ     | トマト缶(ダイス)・・・40g |
| 玉ねぎ・・・1個       | トマトピューレ・・・20g   |
| サラダ油・・・大さじ1    | トマトケチャップ・・・40g  |
| パプリカ(黄)・・・1/2個 | 酢・・・小さじ1        |
| なす・・・1本        | 上白糖・・・小さじ1/2    |
| ブロッコリー・・・60g   | 塩、こしょう・・・少々     |

- ①にんにくはみじん切り、玉ねぎ、パプリカは2cm角切り、なすは半月、ブロッコリーは小房に分ける。
- ②ブロッコリーは下茹でしておく。
- ③鍋に油を入れ、にんにく、玉ねぎ、パプリカ、なすの順に炒める。
- ④トマト缶、トマトピューレ、ひたひたになるくらいの水を入れて煮込む。
- ⑤Aの調味料、ブロッコリーを入れ、さらに煮込む。
- ⑥塩、こしょうで味を調える。

★ラタトゥイユとは、フランスの郷土料理の一つで、夏に採れる野菜を炒めて煮込む料理です。

今月の給食で使用されている食材の産地をお知らせします。  
 ・米＝県内産あきたこまち ・牛乳＝岩手 ・肉類＝秋田・青森・岩手

野菜(種類)	産地	野菜(種類)	産地
ごぼう	青森、群馬	キャベツ	茨城、青森、大仙、由利本荘、湯沢
にんじん	栃木、千葉、青森	えのき	新潟
じゃがいも	長崎、鹿児島、熊本、茨城	もやし	福島
たまねぎ	佐賀、香川、栃木	きゅうり	鹿角、湯沢、横手、大仙
ピーマン	高知、茨城	パプリカ(黄)	韓国、横手、宮城、茨城
にんにく	青森	チンゲン菜	群馬、茨城、能代
長ねぎ	茨城、群馬	大根	茨城、青森
万能ねぎ	宮城	なす	群馬、茨城、由利本荘
しょうが	高知	トマト	鹿角、湯沢、四ツ小屋
にら	栃木、山形	小松菜	大仙、湯沢、四ツ小屋、飯島