



# 給食だより 7月号



蒸し暑いと感じる日が多くなってきました。夏休みが楽しみ！という声も聞こえてきます。

楽しい夏を過ごすには健康第一です。旬を迎えるきゅうりやトマトなどの野菜や、夏に不足しがちなたんぱく質を補う肉や魚、豆腐などもしっかり食べて、元気に毎日を過ごせると良いですね。



## 給食目標

### 「夏の食生活について考えよう」

#### ◇季節の食品

ズッキーニ かぼちゃ とうがん きゅうり  
トマト なす さやいんげん とうもろこし  
えだ豆 にんにく すいか



#### ◇7日(火) 行事食「七夕の健康週間」

〈ごはん さばの塩焼き 梅きゅうり  
そうめんスープ 七夕ゼリー 牛乳〉



#### ◇8日(水)

新献立「チキンのトマトクリームライス」

とり肉とトマトのうま味に、チーズのコクが加わった、夏の暑い時期にも食べやすい献立です。ごはんにかけて食べます。



## 暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

## 夏の行事食いろいろ

| 7/2 ごろ<br>(夏至から11日目～七夕までの5日間)                                                                                                 | 7/7                                                                                                      | 7/13～16<br>(または8/13～16)                                                                                   | 7 月下旬ごろ<br>(2026 年は 7/26)                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>半夏生</b><br><br>タコ (関西地方)      焼きサバ (福井県) | <b>七夕</b><br><br>そうめん | <b>お盆</b><br><br>精進料理 | <b>土用の丑の日</b><br><br>ウナギ<br>「う」のつく食べ物 |

## 「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

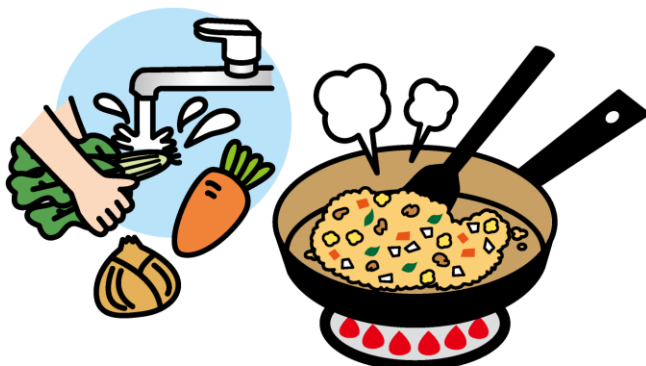
熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。



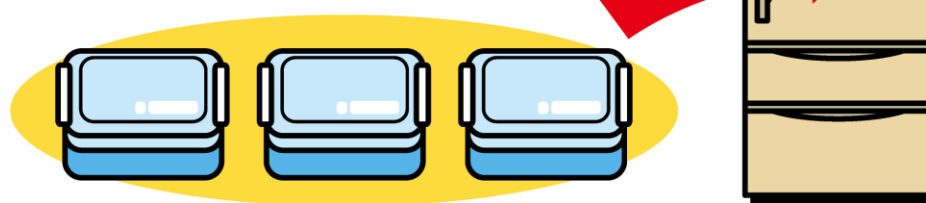
## 「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント



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。



料理は小分けにして冷ま  
し、冷蔵庫で保管する。



調理後は室温に  
放置せず、なるべ  
く早めに食べき  
る。



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。



## 夏におすすめの給食レシピ

※川崎市教育委員会HPより引用  
年々暑さが厳しくなる夏の時期。シンプルな材  
料で作りやすいレシピをピックアップしました。

# 手羽元のしょうが煮



エネルギー155kcal、食塩相当量0.8g

とりの手羽元を、しょうがを入れて甘辛く煮込みます。冷める時に味がしみこむので、火を止めてから、なじませるのがポイントです。

給食では大量に煮るため、表記の調味料の半量で作っています。



| 材料（4人分）※中学生の量を基にしています。 |          |
|------------------------|----------|
| とり肉（手羽元）               | 8 本      |
| しょうが                   | 30 g     |
| 酒                      | 小さじ1 強   |
| 砂糖                     | 大さじ2と2/3 |
| しょうゆ                   | 大さじ2     |
| 水                      | 適量       |

| 作り方                                                         |
|-------------------------------------------------------------|
| 1    しょうがは、せん切りにする。                                         |
| 2    鍋に湯を沸かし、沸騰後、手羽元を入れてゆで、あくと脂をとる。                         |
| 3    ゆで湯を捨てた鍋に、水気を切った手羽元、カッコ内の調味料、しょうがを入れ、ひたひたになるくらいの水を加える。 |
| 4    落としふたをし、更に鍋のふたをして30 分程度煮る。                             |
| 5    火を止めてなじませる。                                            |

＊しょうがのほかに、にんにくを加えて煮込んでもよいでしょう。

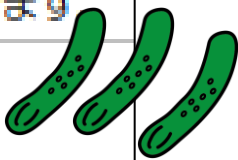
# きゅうりの中華づけ



エネルギー21kcal、食塩相当量 0.6g

ごまが香ばしい浅づけです。  
熱々のたれにきゅうりを入れるため、きゅうりの色が変わりますが、味がよくしみこんで、おいしいです。

| 材料（8人分）※小学校中学年の量を基にしています |          |
|--------------------------|----------|
| きゅうり                     | 270g（3本） |
| 酢                        | 大さじ1     |
| 砂糖                       | 小さじ1と1／2 |
| しょうゆ                     | 大さじ1と2／3 |
| 白いりごま                    | 大さじ1と1／3 |
| ごま油                      | 小さじ1     |
| ラー油                      | 少々       |



| 作り方                                                             |
|-----------------------------------------------------------------|
| 1 きゅうりは軽くたたいて乱切りにし、ポリ袋に入れる。                                     |
| 2 耐熱容器に調味料を入れ、砂糖を溶かすように混ぜる。ふんわりラップをかけ、600Wの電子レンジで1分程度加熱し、たれを作る。 |
| 3 1のポリ袋に、たれを熱いうちに入れ、つけ込む。                                       |

＊出来たてより、たれがなじんだほうがおいしくいただけます。  
＊冬は旬の大根を使用してもよいでしょう。



## カレーじゃこ



スパイシーな味付けで、小魚が食べやすくなります。

給食では、ちりめんじゃこを使用しています。

エネルギー19kcal、食塩相当量 0.5g

### 材料（10人分）

※中学生の量を基にしています。

しらす干し

60g

砂糖

大さじ1と1/3

みりん

小さじ1と1/3

しょうゆ

小さじ2/3

カレー粉

小さじ1/2弱

### 作り方

- 1 砂糖の入ったボウルにみりん、しょうゆ、カレー粉を入れ、砂糖が溶けるまで混ぜておく。
- 2 フライパンでしらす干しをから炒りする。
- 3 1を加えて均一になるように混ぜ合わせ、味が調ったら完成。

\*お好みでカレー粉の量は調節してください。  
\*ふりかけは、おにぎりにしてもおいしいです。



みそワントンスープ



エネルギー102kcal、食塩相当量 1.3g

ワントンの皮のつるんとした食感がおいしい、ワントンスープのみそ味バージョンです。

皮に具を包まずに作ります。給食では、乾燥ワントンの皮を使用しています。

| 材料（4人分）※小学校中学年の量を基にしています。 |              |
|---------------------------|--------------|
| 水                         | 600cc（3カップ）  |
| 豚肉<br>（もも又は肩肉、薄切り）        | 60g          |
| にんじん                      | 40g（大 1／5 本） |
| たまねぎ                      | 40g（小 1／3 個） |
| もやし                       | 40g（1／4 袋）   |
| キャベツ                      | 40g          |
| ホールコーン（冷凍）                | 40g          |
| 塩                         | 少々           |
| こしょう                      | 少々           |
| 中華スープの素（粉末）               | 小さじ 1／2      |
| 赤みそ                       | 大さじ 2        |
| にんにく                      | 少々           |
| ワントンの皮                    | 8 枚          |
| ほうれん草                     | 20g（1 株）     |

＊ほうれん草のかわりに、チンゲン菜を入れてもよいです。



## 作り方

- 1 豚肉は3cm幅、にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、キャベツは短冊切りにする。ワンタンの皮は重ねて幅2～3cmに切る。
- 2 ほうれん草はラップで包み、600wの電子レンジで30秒程度加熱し、冷水にとって冷やして水気を切った後、2cm幅に切る。
- 3 にんにくをすりおろし、赤みそと合わせておく。
- 4 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら豚肉を入れ、あくを取る。にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、ホールコーンの順に入れて煮る。
- 5 野菜が煮えたら、塩、こしょう、中華スープの素を入れる。
- 6 3を溶き入れて、味を調える。
- 7 ワンタンの皮を1枚ずつ入れ、煮えたら、ほうれん草を入れて仕上げる。

※学校給食で使用する中華スープの素は液体で、食塩が含まれていないため、市販のものを使用する場合は、様子を見ながら加減してください。

※ワンタンの皮は、切らなくてもよいです。

※にんにくの風味が強いと感じる場合は、他の野菜を入れて煮る時に加えてください。

