



日曜	こんだて名 主食、おかず	エネルギーになるもの	血や肉になるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー	たんぱく質
		(炭水化物、脂質)	(たんぱく質、ミネラル)	(ビタミン・ミネラル)	脂質	食塩相当量
1 水	ごはん きゅうにゅう じゃがいものそぼろに ねばねばみそしる	こめ じゃがいも	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こんにゃく	716	28.9
		あぶら かたくりこ	ふたにく あつあげ とうふ	グリーンピース なめこ オクラ なす		
2 木	* チューリップきゅうしょく(オランダ) ブドウパン トマトンスープ きゅうにゅう グリーンサラダ(マヨネーズソース) ヨーグルト	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ	757	28.7
		あぶら	にくだんご ヨーグルト	マッシュルーム ホールトマトカット トマトピューレ キャベツ きゅうり ブロッコリー		
3 金	にくみそスパゲッティ きゅうにゅう やさいのパターソテー ガリガリくんカップ	スパゲッティ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん まいたけ	695	33.3
		あぶら パター かたくりこ	ふたにく	さやいんげん キャベツ ほうれんそう コーン		
6 月	ごはん きゅうにゅう ふたにくとやさいのみそに もやしすましじる	こめ あぶら	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ごぼう	683	29.3
		かたくりこ ごまあぶら	ふたにく あつあげ	たけのこ こんにゃく さやいんげん もやし えのき みつば		
7 火	○たなばたきゅうしょく カレーライス きゅうにゅう ビーフンスープ たなばたゼリー	こめ じゃがいも	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン	773	27.4
		あぶら カレールー ごまあぶら ビーフン	ふたにく	いためたまねぎ りんごソース やさいジュース ホールトマトカット えのき オクラ		
8 水	ごはん きゅうにゅう アジのピリからやき ゴーヤチャンプルー あさりのみそしる	こめ あぶら	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん もやし	667	35.6
		ごまあぶら	あじ ツナ とうふ あさり かつおぶし	ゴーヤ えのき みつば		
9 木	○かながわさんびんがっこうきゅうしょくデー ちゅうかおこわ きゅうにゅう れいとみかん とうがんとにくだんごのちゅうかスープ	こめ もちげんまい	ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ ほしいたけ	744	29.3
		あぶら はるさめ かたくりこ	ふたにく にくだんご	にら たまねぎ とうがん チンゲンサイ みかん		
10 金	ロールパン きゅうにゅう ふたにくのバーベキューソースいため マッシュポテト きのかスープ	パン あぶら	ぎゅうにゅう	ピーマン たまねぎ マッシュルーム	659	33.0
		かたくりこ じゃがいも	ふたにく とうにゅう	ケチャップ りんごソース まいたけ えのき たまぎたけ にんじん ほうれんそう		
13 月	○にほんあじめぐり~おおさか~ そぼろどん きゅうにゅう にくすい	こめ あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ	779	38.9
		かたくりこ	ふたにく たいず ぎゅうにく とうふ	ほしいたけ しらたき えだまめ えのき こねぎ		
14 火	○かながわさんびんがっこうきゅうしょくデー ごはん ふたにくとかぼちゃのいために きゅうにゅう おふのすましじる かながわけんさんアイスマルク	こめ あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく	かぼちゃ にんじん たまねぎ	740	30.3
		ごまあぶら	おふ あつあげ とうふ アイスマルク	こんにゃく さやいんげん えのき みつば		
15 水	セルフハンバーガー(ケチャップ) きゅうにゅう カラフルソテー コーンポターージュ	パン あぶら	ぎゅうにゅう	キャベツ パプリカ コーン	708	30.0
		バター なまクリーム	ハンバーグ だっしふんにゅう	ズッキーニ クリームコーン たまねぎ		
16 木	○きゅうしょくのひ(セレクトデザート) なつやさいカレーライス きゅうにゅう ちゅうかスープ セレクトデザート(はくとうフレッシュ・ りんごとカルピスゼリー・チョコクレープ)	こめ あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ	688	25.1
		カレールー ごまあぶら	とりにく	コーン いためたまねぎ やさいジュース りんごソース ホールトマトカット ピーマン にんじん チンゲンサイ えのき		

今月の平均栄養価 エネルギー 719kcal たんぱく質 30.8g 脂質 21.2g 食塩相当量 2.5g

諸事情により献立・材料を変更することがあります。

「かながわ産品デー」

9日(木)と14日(火)は、県内産の食材を使用した「かながわ産品デー」です。今回のかながわ産品は、冬瓜、冷凍みかん、かぼちゃ、アイスマルクなどです。また、8日(水)から14日(火)を「かながわ産品強化週間」として、地場産物の積極的な利用を予定しています。(天候などにより、納入できない場合があります。)



参考：神奈川県 かながわ食育推進課

日本味めぐり~大阪~

大阪は9月に、高等部3年生が修学旅行で訪れる場所です! 「肉吸い」は、うどん屋さんで「肉うどん、うどん抜きで」と注文したことが始まりの牛肉の汁ものです。大阪では日常的に使われる「薄口しょうゆ」を使って作ります♪



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

<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>

今月の欠食届の締め切りについて

欠食する日				締め切り日		欠食する日				締め切り日			
9/3	(木)	~	9/25	(金)	7/16	(木)	10/5	(月)	~	10/9	(金)	9/9	(水)
9/28	(月)	~	10/2	(金)	9/2	(水)	10/13	(火)	~	10/16	(金)	9/15	(火)