



梅雨に入り、湿度の高くじめじめした日が続いていますが、梅雨が明けると夏本番です。今年も夏の暑さが厳しいとの予想になっています。暑さに負けない規則正しい生活を心がけましょう。



7月のこんだてより

ジャーマンポテト（8日）

7月8日は今年1回目の地元野菜デーです。この日の給食は、地産地消や食を通じた地域理解のため、杉並区内産の食材を使用しています。今回は杉並区産のじゃがいもをベーコン、にんじん、コーンと一緒に炒めました。



冬瓜スープ（16日）

冬瓜は「冬の瓜」と書きますが、旬は夏です。夏にとれた冬瓜を風通しのよい日陰で上手に保管すると、冬までもつというのが名前の由来のひとつとされています。水分の多い冬瓜は体の熱を取ってくれるので、夏にぜひ食べてほしい野菜です。



セレクト給食（16日）

今年1回目のセレクト給食です。今回は2種類のデザートの中から一つ選びます。隣の人とちょっと違う給食を食べます。

どちらにする？



「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。右図のようにポイントを押さえて、食中毒を気を付けましょう。



「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。



調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べきる。



料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。



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。

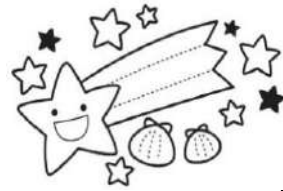
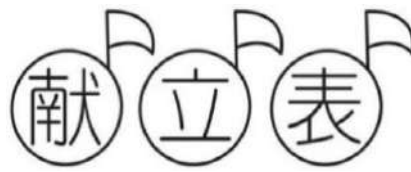


お知らせ

今年は2年に1度の「杉並区学校給食展示会」が開催されます。杉並区学校栄養士会で給食や食事について研究した研究発表を中心に、体験ゲームやクイズラリーなどもありあります（おみやげもつきます）。ぜひ、ご参加ください。

日時：7月29日（水）～31日（金）9時から16時30分（最終日は16時）
場所：杉並区役所1階ロビー・2階区民ギャラリー





杉並区立松庵小学校

日	曜	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				体をつくるもと	エネルギーのもと	体の調子を整える	
1	水	レモントースト チリコンカン カリカリ油揚げのサラダ		牛乳, 赤いんげん豆, 大豆, ぶた肉, ベーコン, 油揚げ	食パン, バター, さとう, 米油, 米粉, ごま油	レモン, セロリー, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ホールトマト缶, きゅうり, こまつな, キャベツ	585 kcal 22.9 g
2	木	麦ごはん あじフライ シャキシャキあえ じゃがいものみそ汁		牛乳, あじ, 生揚げ	米, 麦, 小麦粉, パン粉, 油, さとう, ごま油, じゃがいも	切干大根, もやし, こまつな, にんじん, きゅうり, キャベツ, ながねぎ	596 kcal 24.5 g
3	金	豚キムチ丼 中華スープ サイダーゼリー		豚肩肉, あさり水煮(レトルト), 牛乳, とり肉, とうふ, アガー	米, もち麦, さとう, ごま, 油, はるさめ, でんぶん	にんにく, たまねぎ, ながねぎ, 切干大根, 白菜キムチ, はくさい, ニラ, ピーマン, にんじん, たけのこ, 乾しいたけ, こまつな, しょうが, パイナップル	594 kcal 22.4 g
6 ★	月	麦ごはん さめのおろし炊き かぼちゃのみそ汁 野菜の生姜じょうゆ和え		牛乳, さめ, 油揚げ, わかめ	米, もち麦, でんぶん, 米粉, 油, さとう	しょうが, だいこん, たまねぎ, かぼちゃ, しめじ, こまつな, もやし, にんじん	589 kcal 26.5 g
7	火	手巻きいわしちらし セタ汁 冷やしじるこ		いわし, たまご, かつおぶし, 手巻きのり牛乳, さ, 油揚げ, かまぼこ, 絹とうふ, あずき	米, 麦, さとう, 油, 焼き麩, ビーフン, 白玉粉	しょうが, こまつな, にんじん, えのきたけ, ながねぎ, オクラ	675 kcal 28.5 g
8	水	小松菜のバターライス ジャーマンポテト とり肉のバーベキューソース 何でも千切りサラダ		牛乳, とりもも肉, ベーコン, 干ひじき	米, 麦, バター, さとう, じゃがいも, 油	こまつな, りんご, たまねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, ホールコーン, さやいんげん, だいこん, キャベツ, きゅうり, レモン	627 kcal 25.1 g
9	木	ししじゅうしい きびなごのから揚げ イナムドゥチ うさち ちんすこう		ぶた肉, こんぶ, 牛乳, きびなご, 豚肉, かまぼこ, 生揚げ, わかめ	米, 麦, ごま, でんぶん, 米粉, 油, こんにゃく, さとう, ラード, 小麦粉	しょうが, にんじん, 乾しいたけ, だいこん, こまつな, きゅうり	635 kcal 24.9 g
10	金	冷やし中華(ごまだれ) じゃがいももち 小玉すいか		たまご, とり肉, 牛乳, ピザ用チーズ	生中華めん, ごま油, 油, さとう, 練りごま, すりごま, じゃがいも, でんぶん	もやし, きゅうり, にんじん, ながねぎ, しょうが, にんにく, すいか	599 kcal 26.2 g
13	月	麦ごはん ゼリーフライ 豚汁 糸寒天のごま酢あえ		牛乳, おから, ぶた肉, とうふ, 糸寒天, 油揚げ	米, 麦, じゃがいも, 小麦粉, パン粉, 油, こんにゃく, すりごま, さとう, ごま	にんじん, たまねぎ, ながねぎ, ごぼう, だいこん, きゅうり, もやし	615 kcal 22.2 g
14	火	ミートサンド クラムチャウダー メロン		ぶた肉, ピザ用チーズ, 牛乳, あさり, ベーコン	無塩コッペパン, 米粉, じゃがいも, 小麦粉, バター, 油	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, メロン	589 kcal 8.1 g
15	水	麦ごはん にしんの香味焼き 冬瓜スープ 野菜のごまだれあえ		牛乳, にしん, とり肉, 油揚げ, かまぼこ, とうふ	米, もち麦, さとう, 白すりごま, ごま油, でんぶん, サラダ油	しょうが, ながねぎ, にんにく, とうがん, にんじん, しめじ, 万能ねぎ, こまつな, キャベツ	602 kcal 8.6 g
16	木	夏野菜カレー じゃこサラダ セレクトデザート		ぶた肉, 牛乳, ちりめんじゃこ	米, 麦, 油, じゃがいも, 米油, 小麦粉, さとう, ごま, ごま油	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, ホールトマト, りんご, なす, かぼちゃ, ズッキーニ, こまつな, キャベツ, きゅうり	626 kcal 0.8 g

* 都合により献立を変更する場合があります。

* ★は「国内産食材の日」です。

* 栄養価は中学年のものです。