

Main table of school lunch menus for July, organized by date from Monday to Sunday. Each day's menu lists items and their quantities.

材料および使用量(3・4年生量)(g)

7月の献立内容について

6月に引き続き、新型コロナウイルス対策として、安全な給食を提供するために、配膳に配慮し、給食の内容は一部変更しています。
①主食について…ごはんは週1回とし、パンは週4回となります。
②おかずなど……栄養価に配慮しながら、基本的におかずは大おかず1品と配り物のデザート、または添加物(ジャムやふりかけなど)を組み合わせ献立となります。
また、今年は終業式も含めた7月いっぱい給食があるので、暑い時期に食べやすい献立となるようにしました。

Summary table showing energy (kcal), protein (g), and fat (g) values for each day of the week.

Table of average nutrient intake (平均栄養摂取量) and school lunch intake standards (学校給食摂取基準) for middle elementary school students, including energy, protein, calcium, iron, and vitamins.

○毎日の給食には、牛乳(200ml)1本がつき、栄養摂取量には牛乳の栄養価も含まれています。
○食品名に☆印があるのは、大東市の6大アレルギー(鶏卵・うすら卵、乳・乳製品、小麦、えび、ナッツ類、ごま・ごま油)です。
○食物アレルギーのある方は、献立表でよくご確認ください。
○加工食品の成分表が必要な方は学校までご連絡ください。



○気象状況などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。

令和2年7月分

日付	20日(月)	21日(火)	22日(水)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
	[青菜わかめごはん] 精白米 75 菜めし 0.5 炊き込みわかめ 1.3 [関東煮] 皮なし鶏肉 20 平天 10 ミニミニがんと 10 ☆うずら卵 15 じゃがいも 55 板こんにゃく 20 にんじん 16 さとう 4 こいくちしょうゆ 5 けずりぶし 0.5 水 40	[ロップパン] ☆ロップパン 1コ [もずくスープ] ミートボール 25 冷凍とうふ 15 乾燥もずく 0.4 はるさめ 2 にんじん 11 青ねぎ 3 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 とりがらスープ 10 水 120 [あじ松葉フライ] ☆あじ松葉開きフライ 1コ 揚げ油 5	[ロップパン] ☆ロップパン 1コ [とうふのチリソース煮] 冷凍とうふ 80 豚肉 20 たまねぎ 44 にんじん 11 青ねぎ 3 土しょうが 0.3 にんにく 0.3 いため油 0.5 しお 0.2 こしょう 0.03 さとう 1 うすくちしょうゆ 2 トマトケチャップ 6 チリソース 6 トウバンジャン 0.1 かたくり粉 1 とりがらスープ 6 水 10 [沖縄産バインゼリー] 沖縄産バインゼリー 1コ	[かやくごはん] 精白米 65 皮なし鶏肉 10 ちくわ 4 うすあげ 3 にんじん 5 ささがきごぼう 4 さけ 1.1 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 3.5 水 85 [いそ煮] 豚肉 22 平天 17 ミニミニがんと 11 芽ひじき 2 じゃがいも 36 板こんにゃく 22 にんじん 18 さとう 3.3 こいくちしょうゆ 4.4 けずりぶし 0.6 水 44	[ロップパン] ☆ロップパン 1コ [たまごトック] 皮なし鶏肉 10 ☆たまご 28 トック 20 にんじん 11 青ねぎ 5 しお 0.5 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3 とりがらスープ 10 水 110 [お魚ナゲット] おさかなナゲット 2コ 揚げ油 4	[黒糖パン] ☆黒糖パン 1コ [あんかけめん] 豚肉 15 いか(1×4cm) 15 はくさい 55 たまねぎ 33 たけのこ水煮 10 土しょうが 0.4 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 さけ 0.5 こいくちしょうゆ 2 ☆ごま油 0.5 かたくり粉 2 ポークフィヨン(缶) 3 水 40 ☆ふくら麺(揚げ麺) 1袋 [オレンジジュース] オレンジジュース 1本	[デニッシュパン] ☆デニッシュパン 1コ (1~3年)25g (4~6年)35g [クリームスープ] ウインナー 15 ビーンズビュレ 40 スイートコーン 20 たまねぎ 44 パセリ 0.5 いため油 1 しお 0.8 こしょう 0.03 ローリエ粉末 0.02 ☆牛乳 30 ☆生クリーム 2 とりがらスープ 10 水 60 [えびカツ] ☆えびカツ(えび・小麦) 1コ 揚げ油 5	[ナン] ☆ナン(70g) 1コ [夏野菜のカレーンチュー] 牛肉 20 かぼちゃ 18 なす 14 たまねぎ 35 にんじん 11 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 いため油 1 しお 0.1 こしょう 0.03 ☆カレールウ(小麦) 12 水 105 [フローズンヨーグルト] ☆フローズンヨーグルト 1コ
エネルギー(kcal)	573	617	589	563	618	662	670	525
たんぱく質(g)	22.6	27.9	23.4	25.2	25.0	23.6	24.8	22.6
塩分(g)	2.1	2.5	1.9	2.1	2.5	2.2	2.3	2.7

材料および使用量(3・4年生量)(g)

# 食中毒ってなあに？

食中毒とは、細菌やウイルスがついた食べ物や、有毒なものが含まれる食べ物を食べることによって、起きる病気のことをいいます。症状や、食べてから症状が出てくるまでの時間は様々です。今の季節は気温が高く、食中毒が起きやすい時期ですので、家庭でも気をつけましょう。

家庭でも気をつけたい

## 食中毒予防

ばい菌が最も増えやすいのは30~37℃の温度。気温が高い7月は特に注意が必要です。

加熱は十分にする



調理の前は、よく手を洗う

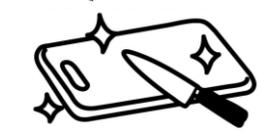


料理を長時間常温でおかない



買い物から帰ったらすぐに冷蔵庫へ入れる扉は開けたらすぐ閉める

生もの(肉、魚)を切った包丁、まな板をよく洗う



とくに気をつけましょう

さしみ 生卵

肉は生で食べないように

### 地産地消のとくみ



地元で育てられた農産物を地元で食べようとする取り組みのことを「地産地消」と言います。大東市の学校給食では、みなさんに地域の農産物について関心を深めてもらうために、地元でとれたお米や野菜を取り入れています。毎年たまねぎとじゃがいもは、地元農家の方々が龍間の畑で育てて、6月に収穫されたものを7月の給食に使います。

また、大東市の専業農家である橋本ファミリーファームさんで収穫されたたまねぎも使います。農家の方々が学校給食のために、化学肥料や農薬を少なくして、毎日草取りなどの世話をしながら、大切に育ててくださったものです。地元の恵みに感謝していただきましょう。



龍間の畑の様子↑

