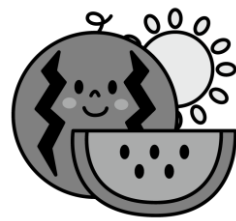




給食だより



令和8年度 都城学校給食センター

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。



「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、なるべく早め食べる。</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>  |



7月の献立紹介

行事食【七夕】 7月6日～10日

セルフ五目寿司 ばち汁

ベジ活の日 7月6日～10日

白ご飯・牛乳・厚揚げの中華煮・三色ナムル

小学校：約130g 中学校：約155g



ひむか地産地消の日 7月13日～17日

切干大根の酢の物 : きゅうり

郷土料理 7月6日～10日 ばち汁【兵庫県】

リクエスト給食 7月13日～17日

【第5位】 冷やし中華サラダ



学校給食の人気メニュー

なすと豚肉のみそ炒め

なすがとろっとしてとっても美味しいよ～



作り方

- ① 豚肉は適当な大きさに切る。玉ねぎは1cmくらいの千切り・厚揚げは1cm角切り・なすは乱切り・ピーマンは千切りに切る。
- ② なすは水につけてあくを抜いた後、水気を切って素揚げする。(素揚げしなくてもOK)
- ③ フライパンに炒め用の油をひき、豚肉から炒め、野菜や厚揚げを炒める。
★印の調味料を加えて、ピーマンを加え、さらに炒める。
- ④ 材料に火が通ったら、少量の水で溶いたでん粉を加え、とろみをつけて出来上がり♪

材料 4人分

| | | | |
|--------|--------|----------|------|
| ・豚肉 | 140g程度 | ・料理酒 | 小さじ1 |
| ・玉ねぎ | 中1個 | ・三温糖 | 大さじ1 |
| ・厚揚げ | 中1枚 | ★・淡口しょうゆ | 小さじ1 |
| ・なす | 約1本 | ・赤みそ | 大さじ2 |
| ・揚げ油 | 適量 | ・みりん | 小さじ1 |
| ・ピーマン | 2個 | ・炒め油 | 小さじ1 |
| ・赤ピーマン | 1個 | ・でん粉 | 小さじ2 |

