

新学期がはじまり、1か月が過ぎました。新しい学級には慣れましたか？
季節の変わり目であるこの時期は、気温の変化に体が対応できず、
体調を崩しやすくなります。疲れをためないように、早寝早起きを心がけ、
朝ごはんをしっかり食べて元気に登校しましょう。

食中毒に気をつけよう

日に日にあたたかくなり、食中毒が気になる季節になりました。
気温や湿度が高くなると、カビや菌が活発に働くようになります。
食中毒が起きるのを防ぐために、食べものの扱いには十分に気をつけましょう！

食中毒は
こんな症状！



※「食中毒」とは？

食べものを食べた後で、おなかがいたくなったり、吐いたり、下痢になってしまうことを言います。
気温が高くなり、食中毒を引き起こす菌が食べものにつき、増えてしまうことが原因です。



給食センターではこんなことに気をつけています！

- 手は、調理開始前・調理作業の内容が変わるごとに洗っています。
- 調理に使う器具や機械は消毒してから使っています。
また材料によって、使い分けをしています。
- 給食の材料は、品質や鮮度などがいいか、きちんと確認をしています。
- 加熱する料理はすべて中心温度が85℃以上になるようにしています。
- 加熱しないでそのまま食べるもの（ゼリーやジャムなど）は、事前に検査をして安全を確認しています。
- ◎ 衛生管理に気をつけ、安全な給食を届けられるように頑張っています！

調理員が着ている
エプロン・帽子・マスクも
いつも清潔で
あるように
心がけています。

いつも
せいけつに



栄養素(炭水化物等)一覧表・原料配合表を
ホームページに掲載しています。



▲栄養素(炭水化物等)一覧表 ▲原料配合表

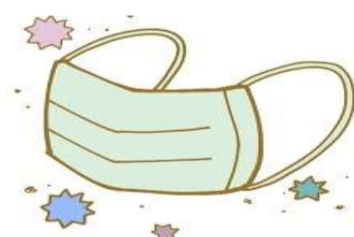
QRコードで
スマートフォンからも
アクセスできます。

配膳にはマスクを必ずつけて下さい

給食を食べる前には、せっけんで手を洗いましょう。

感染症対策にも、配膳にはマスクが必要です。

ご理解とご協力をお願いします。



学校給食
こんだて
コーナー

10日
(水)

かつおのケチャップ煮

【材料(4人分)】

- かつお..... 320g
- しょうが.....ひとかけ
- ★濃口しょうゆ.....大さじ4
- 日本酒.....小さじ1
- でんぷん.....50g
- 揚げ油.....適量

【作り方】

- ①かつおに下味(★)をつける。
- ②①にでんぷんをつけて揚げる。
- ③フライパンに☆を入れてソースを作る。
- ④揚げたかつおを③にからめる。



・献立表の食品の数量の単位はgで、3・4年生の量を示しています。

| | | |
|-------|-------|-------|
| 1・2年生 | 3・4年生 | 5・6年生 |
| 0.85倍 | 1倍 | 1.15倍 |

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | ナトリウム (食塩相当量) | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | |
|-----|----------------|-------|-------------|------------------|-------|--------|----|-------|--------|--------|-------|------|-------|
| | kcal | % | % | g | mg | mg | mg | μgRE | mg | mg | mg | g | |
| 小学生 | 学校給食摂取基準 ※1 | 650 | 13~20 ※3 | 20~30 ※4 | 2未満 | 350 | 50 | 3 | 200 | 0.4 | 0.4 | 25 | 4.5以上 |
| | 平均値 ※2 | 621 | 15.5 | 28.8 | 2.49 | 337 | 74 | 2.8 | 219 | 0.36 | 0.48 | 21 | 3.2 |

※1 1人1回当たり

※2 1ヶ月の平均値

※3 摂取エネルギー全体の25%~30%

※4 摂取エネルギー全体の20%~30%