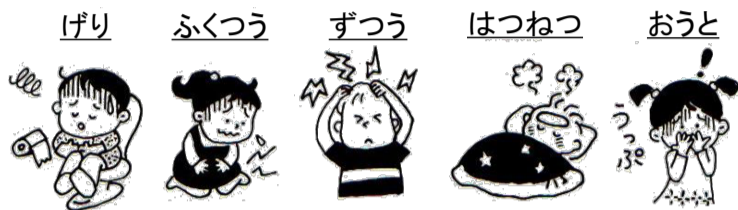


新学期がはじまり、1か月が過ぎました。新しい学級には慣れましたか？
季節の変わり目であるこの時期は、気温の変化に体が対応できず、
体調を崩しやすくなります。疲れをためないように、早寝早起きを心がけ、
朝ごはんをしっかり食べて元気に登校しましょう。

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)

鯉のケチャップ煮

【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

★

ケチャップ……………40g
砂糖……………大さじ1
ウスターソース……………大さじ1
みず……………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です。

	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	
中学生	学校給食摂取基準 ※1	830	13~20 ※3	20~30 ※4	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上
	平均値 ※2	705	14.8	27.8	2.6	349	83	3.1	241	0.38	0.51	22	3.3

※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13%~20%

※4 摂取エネルギー全体の20%~30%