7月　給食だより

令和8年7月　輪之内町学校給食センター

月	火	水	木	金
7月15日（水）は **野菜たっぷり献立** です 海津市、安八郡の学校給食では、5種類以上(60g)の野菜を使った1品料理、または1食で7種類以上(100g)の野菜を使った献立を「野菜たっぷりこんだて」として月に1回取り入れています。今月は、15日(水)です。1食で11種類164g使用しました。	毎月19日は、**食育の日** 岐阜県産の食材を多く取り入れます 今月は、16日（木）です。 揖斐郡のお茶の粉を衣に混ぜたちくわのお茶揚げと岐阜県産大豆を使った煮物、すまし汁には岐阜県産のほうれん草を使って、岐阜県の恵みを味わいます。 料理名の( )内の数字は、小学校、中学校の個数を表しています。	**1** 大根サラダ 鶏肉のから揚げレモンソースかけ(2) むぎごはん かぼちゃのみそ汁 牛乳	**2** こんにゃくサラダ 一食かんきつドレッシング 輪之内町産蒸しとうもろこし ソフトめん ミートソース 牛乳	**3** キャベツのおかか和え バニラアイスクリーム 豚肉のねぎみそ焼き むぎごはん 小松菜のすまし汁 牛乳
6 とうふチャンプルー 枝豆コロッケ むぎごはん 春雨スープ 牛乳	**7**　七夕こんだて ごぼうサラダ 七夕ゼリー 星型ハンバーグのケチャップソースかけ 米粉食パン ミネストローネ 牛乳	**8**　歯ッピーこんだての日 切り干し大根の和え物 あゆの米粉揚げ甘酢だれ しそごはん キャベツと豚肉の豆乳みそ汁 牛乳	**9** こんにゃくのおかか煮 さけの西京焼き 乳酸菌飲料 むぎごはん 五目野菜汁 牛乳	**10** キャベツの香り和え 豚肉の竜田揚げ むぎごはん とうがんのカレー汁 牛乳
13 カレーきんぴら さわらのお好みマヨネーズ焼き むぎごはん なすのみそ汁 牛乳	**14** シャキシャキポテトサラダ いかメンチカツ 食パン ブルーベリージャム コーンポタージュスープ 牛乳	**15**　野菜たっぷりこんだて ビビンバの具（小松菜のナムル） すいか ビビンバの具（豚肉とキムチの炒めもの） むぎごはん 五目ビーフンスープ 牛乳	**16**　食育の日 鶏だんごと大豆の煮物 ちくわのお茶揚げ（小2中3） むぎごはん 玉ふのすまし汁 牛乳	**17** 海そうサラダ 一食青じそドレッシング とうふのふんわり揚げ むぎごはん 夏野菜カレー 牛乳

今月の岐阜県産予定の食べ物

米(輪之内町)　牛乳　小麦粉　大豆　豆腐　油揚げ　干ししいたけ　小松菜　チンゲンサイ　もやし　こんにゃく　いび茶　とうもろこし(輪之内町)　等

２日（木）は、輪之内町大吉で育ったゴールドラッシュという品種のとうもろこしが登場予定です。朝4時半に収穫して、そのまま給食センターに届きます。くわしくは、ホームページ内7月おいしい通信をご覧ください。

輪之内町教育委員会(給食センター)

☆学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループから一部助成をうけています。

この事業では、安全でおいしい岐阜県産の農産物をたくさん使った給食をみなさんに食べてもらい、岐阜県の農産物のこと、農業のことを　学んでもらいたいと考えています。

※献立は、材料入荷の都合などにより、変更することがあります。

8日(水)は「歯ッピーこんだて」

歯ッピーくん　歯ッピーちゃん

よくかむことを意識して食べる料理には、歯ッピーくんや歯ッピーちゃんがついています。そして月に一度、8のつく日は、「歯ッピーこんだて」です。今月は、8日(水)です。カリッと揚げたあゆの米粉揚げや切り干し大根の和え物などかむことを意識できる料理を取り入れます。

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。

夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ（夏至から11日目～七夕までの5日間）	7/7	7/13～16（または8/13～16）	7月下旬ごろ（2026年は7/26）
半夏生 タコ（関西地方） 焼きサバ（福井県）	七夕 そうめん	お盆 精進料理	土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物

「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

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。

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

すいぶん（水分）補給をこまめにしよう	水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
てきど（適度）に運動しよう	ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
きそく（規則）正しい生活を心がけよう	夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
なつ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう	旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
ながら食べはやめよう	食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つめ（冷）たい物のとり過ぎに注意しよう	アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
やしょく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう	朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
すす（進）んでお手伝いをしよう	食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
みんなで一緒に食べる機会をつくろう	家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
にゅう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう	給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

！以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！

（公財）岐阜県学校給食会主催　令和８年度「私が考えた学校給食メニューコンクール」

受賞メニューから厳選して給食にも取り入れます

岐阜県内の**小学校6年生**を対象に地場産物を利用した学校給食の献立にふさわしいメニューを募集し、部門別（主食・主菜、副菜・汁物・デザート他）に審査して「優秀賞」「アイデア賞」を選びます。ぜひ毎月の献立予定表を参考にして、夏休みに応募してみてはいかがでしょう。詳細は、岐阜県学校給食会のホームページをご覧ください。

※令和7年度のコンクール結果も見ることができます

17日(金)　とうふのふんわり揚げ

令和6年度「私が考えた学校給食メニューコンクール」で大垣市の児童が優秀賞を受賞した料理「カルシウムと鉄たっぷりふんわり揚げ」が、商品化されました。岐阜県産大豆から作った豆腐をベースに魚のすり身やれんこん、ひじきが入っています。