



7月分予定献立表 (小学校)



令和8年度

Bブロック (二小・村小・七小・九小・雷小)

市広報キャラクター「Mジロ」

武蔵村山市防災食育センター

(042-516-9020)

日・曜	牛乳	こ ん だ て め い	ちやにくをつくるもの (あかのしょくひん)	ねつやちからとなるもの (きいろのしょくひん)	からだのちょうしをととのえるもの (みどりのしょくひん)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	メ	モ
15・水	○	なまあげとやさいのおんかけどん 7ひんもくサラダ(かおりごまドレ)	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ あおだいず	こめ、むぎ こめあぶら じょうはくとう でんぱん	しょうが、にんにく にんじん、たまねぎ しいたけ、チンゲンサイ ごぼう、いんげん、もやし キャベツ、コーン	625 24.3		
16・木	○	スパゲティベスカトーレ やさいソテー ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう ベーコン、えび、いか チーズ、とりにく	スパゲティ オリーブゆ さんおんとう こむぎこ、こめあぶら	しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん セロリー、パセリ、トマト キャベツ、こまつな とうもろこし	619 26.6		

※ 太字は武蔵村山市内の野菜・果物などを予定しています。
 ※ 学校給食で使われる食材は、国の基準で安全なものを使用しています。
 ※ 天候等により、使用食材や献立を変更する場合があります。

クックパッドで紹介
 「ハラペコ武蔵村山市のキッチン」で
 検索すると給食のレシピを見ることができます！

今月の栄養	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
	620	25.5

7月の給食目標 夏の健康について考えてみよう！

だんだんと日差しが強くなり、気温や温度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

「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、 洗った食材の中心部まで 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、 なるべく早めに 食べきる。</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>

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		水分をこまめに補給し、水分不足を防ぎましょう。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くか、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取り過ぎると、おなかが壊れたり、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、だらだら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、おうちのひと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ろう。
に ゆう (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！

こまめに水分を！



熱中症を防ぐために、意識して水分をとりましょう。