

こんだて表〔小学校Aブロック〕

令和06年(2024年)7月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月8日(月)
献立名	チキンカレーライス(ごはん) チキンカレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう フレンチサラダ	パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ ペペロンチーノ チキンスープ	ごはん ぎゅうにゅう さわらのたつたあげ(揚) きりぼしだいこんのもの みそしる	ハンバーグサンド(パン) ハンバーグサンド(ハンバーグ) ハンバーグサンド(キャベツソテー) ぎゅうにゅう とうがんスープ	ごはん ヨーグルトドリンク さばのみそに にんじんシリシリ たなばたじる	たごめし ぎゅうにゅう こうやどうふのからあげ(揚) ゆでキャベツ マヨネーズ
材料名および使用量(g)	こめ 85 ■ とりにく 30 ● たまねぎ 50 ▲ じゃがいも 40 ■ にんじん 20 ▲ グリーンピース 5 ▲ しょうが 0.5 ▲ にんにく 0.2 ▲ こむぎこ 8 ■ バター 2 ■ あぶら 4 ■ カレーこ 0.8 ■ ウスターソース 4.5 ■ しお 1.2 ■ ケチャップ 1 ■ しょうゆ(濃) 0.4 ■ あぶら 0.8 ■ チキンブイオン 6 ■ ポークブイオン 3 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● キャベツ 30 ▲ きゅうり(兵庫県産) 8 ▲ あぶら 1.8 ■ りんごす 0.9 ■ しお 0.3 ■ さとう 0.3 ■ こしょう 0.01 ■	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ポークソーセージ 2本 ● ケチャップ 4 ■ ウスターソース 1.3 ■ さとう 0.1 ■ スパゲティ 15 ■ ベーコン 6 ■ たまねぎ 25 ▲ パセリ 0.3 ▲ にんにく 0.1 ▲ しお 0.3 ■ こしょう 0.02 ■ チリパウダー 0.01 ■ オリーブあぶら 1 ■ とりにく 10 ● たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ■ しお 0.8 ■ こしょう 0.02 ■ チキンブイオン 12 ■ ポークブイオン 5 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● さわら 1切 ● しょうが 0.5 ▲ しょうゆ(濃) 3.1 ▲ みりん 0.3 ■ でんぶん 7.5 ■ あぶら 4 ■ あぶらあげ 3 ● きりぼしだいこん 6 ● にんじん 3 ▲ けずりぶし 0.4 ■ こんぶ(粉末) 0.01 ● さとう 2 ■ しょうゆ(濃) 1.5 ■ しお 0.2 ■ わかめ 0.7 ● たまねぎ 30 ▲ えのきたけ 5 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ■ こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 9 ●	パン(スライス) 1こ ■ ハンバーグ 1こ ● トマトピューレー 8.5 ● ウスターソース 4 ■ ぶどうしゆ(赤) 2 ■ さとう 2 ■ キャベツ 35 ▲ しお 0.2 ■ カレーこ 0.05 ■ あぶら 0.7 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 10 ● はるさめ 7 ■ とうがん 30 ▲ パセリ 0.5 ■ しょうゆ(淡) 2.3 ■ しお 0.8 ■ こしょう 0.02 ■ チキンブイオン 11 ■ ポークブイオン 5 ■	こめ 80 ■ ヨーグルトドリンク(プレーン) 1本 ● さば(焼) 1切 ● しょうが 0.8 ▲ みそ 6.4 ▲ さとう 3.2 ■ みりん 0.8 ■ ハム 10 ● にんじん 30 ▲ しょうゆ(濃) 0.8 ■ あぶら 1 ■ けずりぶし 0.1 ■ そうめん 8 ■ あぶらあげ 3 ● さとう 0.2 ● わかめ 2.5 ■ たまねぎ 20 ▲ にんじん 8 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ■ こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 3.5 ■ しょうゆ(濃) 0.5 ■ しお 0.3 ■	こめ(西宮産) 68 ■ たごめ 20 ● かまぼこ 6 ● あぶらあげ 5 ● しいたけ 1 ▲ にんじん 12 ▲ けずりぶし 1.5 ▲ こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 4.2 ■ せいしゆ 3 ■ しお 0.3 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● こうやどうふ 8 ● しょうゆ(濃) 3 ■ さとう 2.5 ■ みりん 0.6 ■ しょうがじる 0.7 ▲ でんぶん 10 ■ あぶら 2 ■ キャベツ 35 ▲ マヨネーズ(袋) 1袋 ■
E/P	637/20.9	617/24.4	623/27.5	562/25.1	582/26.7	586/23.4
月日	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月16日(火)	7月17日(水)
献立名	パン ぎゅうにゅう バター(個付) とりにくのパブリカに こふきいも コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのからみいため みそしる	パン ぎゅうにゅう なつやすみのカレーに パイン	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギふう えだまめ	くらパン ぎゅうにゅう とりにくのからあげ(揚) キャベツソテー わかめスープ	ぶたキムチどん(ごはん) ぶたキムチどん(具) ぎゅうにゅう かきたまじる
材料名および使用量(g)	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● バター(個付) 1こ ■ とりにく 50 ● たまねぎ 10 ▲ トマトピューレー 8.3 ■ ぶどうしゆ(白) 1.7 ■ パブリカ(缶) 0.4 ■ さとう 0.4 ■ しお 0.3 ■ こしょう 0.03 ■ あぶら 0.4 ■ じゃがいも 50 ■ しお 0.2 ■ ベーコン 5 ● レタス 30 ▲ にんじん 10 ▲ しょうゆ(淡) 1 ■ しお 0.8 ■ こしょう 0.02 ■ チキンブイオン 12 ■ ポークブイオン 5 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 35 ● ごま 1 ■ たまねぎ 35 ▲ にんじん 15 ▲ ねぎ 7 ▲ にんにく 0.2 ▲ しょうゆ(濃) 3 ■ せいしゆ 1.4 ■ さとう 0.7 ■ しお 0.3 ■ チリパウダー 0.01 ■ ごまあぶら 0.5 ■ あぶら 0.5 ■ とうふ 50 ● あぶらあげ 4 ● わかめ 0.7 ● ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ■ こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 9 ●	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 30 ● たまねぎ 50 ● かぼちゃ 40 ▲ なす 20 ▲ にんじん 20 ▲ オクラ 3 ▲ しょうが 0.5 ▲ にんにく 0.2 ▲ こむぎこ 4 ■ バター 1.5 ■ あぶら 1.5 ■ カレーこ 0.5 ■ ウスターソース 3 ■ ケチャップ 1 ■ しょうゆ(濃) 0.5 ■ しお 0.8 ■ あぶら 0.8 ■ チキンブイオン 4.8 ■ ポークブイオン 2 ■ パイン(缶) 50 ▲	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにゅう 1本 ● はるさめ 8 ■ キャベツ 50 ▲ でんぶん 50 ▲ にんじん 15 ▲ えのきたけ 8 ▲ にら 8 ▲ にんにく 0.2 ▲ しょうゆ(濃) 3 ■ あかだしみそ 3 ● さとう 3 ■ せいしゆ 0.8 ■ しお 0.2 ■ チリパウダー 0.02 ■ あぶら 0.7 ■ えだまめ 22 ▲	くらパン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 50 ● しお 0.3 ■ こしょう 0.04 ■ でんぶん 7 ■ あぶら 4 ■ キャベツ 30 ▲ どうもろこし(粒) 10 ▲ しお 0.2 ■ こしょう 0.01 ■ あぶら 0.8 ■ ごま 0.5 ■ わかめ 1 ■ たまねぎ 15 ▲ にんじん 10 ▲ ねぎ 5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ■ しお 0.7 ■ ごまあぶら 0.2 ■ チキンブイオン 15 ■ ポークブイオン 6 ■	こめ 80 ■ ぶたにく 30 ● もやし 40 ▲ たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ キムチ 10 ▲ にら 10 ▲ しょうゆ(濃) 2.3 ■ せいしゆ 0.8 ■ しお 0.2 ■ こしょう 0.02 ■ ポークブイオン 1.3 ■ でんぶん 2 ■ あぶら 0.8 ■ ごまあぶら 0.3 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● たまご(液卵) 20 ● とうふ 40 ● ほうれんそう 10 ▲ けずりぶし 3 ■ こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 3.7 ■ しょうゆ(濃) 0.6 ■ しお 0.3 ■ でんぶん 1.5 ■
E/P	573/26.2	575/26.6	566/22.3	595/22.7	558/25.5	571/26.5

学校給食課だより No.546

身近な食中毒にご注意ください



食中毒は1年を通して発生しますが、気温が高くなると、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすくなります。手作り弁当をはじめ、購入した惣菜や肉・魚などの生ものを持ち歩くときには、保冷材や保冷バッグを使うなど、温度が上がらないように気をつける必要があります。食中毒予防のポイントと、身近に起こりやすい食中毒について、確認してみましょう。

食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」

<p>「付けない」</p> <ul style="list-style-type: none"> ●こまめに手を洗う ●手に傷があるときは、使い捨て手袋をして調理する ●器具の洗浄・消毒を徹底する 	<p>「増やさない」</p> <ul style="list-style-type: none"> ●食品は適切な温度で保管する ●調理後は早めに食べる 	<p>「やっつける」</p> <p>中心部 75°C 1分以上 (ノロウイルスは 85°C 90秒以上)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●しっかり加熱する
--	---	---

身近に起こりやすい食中毒

<p>有毒植物の誤食</p> <p>有毒な植物を、食べられる野菜と勘違いして食べ、食中毒を起こすことがあります。観賞用の植物と野菜を一緒に栽培することは避け、食用と判断できない場合は食べないようにしましょう。</p> <p>ニラ(食用) スイセン(有毒)</p>	<p>じゃがいもの天然毒素</p> <p>じゃがいもの芽や緑色の部分には、ソラニン等の天然毒素が多く含まれているので、しっかり取り除いてから調理します。また、苦みやえぐみのあるものは食べないようにしましょう。保存する際は、日の当たらない涼しい場所を選びましょう。</p>
<p>肉類の食中毒</p> <p>牛・豚・鶏などの肉や内臓には、食中毒の原因となる細菌やウイルスなどが付いていることがあるので、生や加熱不十分のものを食べるのは危険です。中心部までしっかり加熱しましょう。また、生の肉を触ったら必ず手を洗い、箸は調理用と食事で使い分けるようにしましょう。</p>	<p>魚介類の食中毒</p> <p>サバやイカなどの魚介類に寄生する「アニサキス」の食中毒が近年増えています。アニサキスの幼虫は数cmほどの白い糸のような形で、刺し身などに付着したものを食べると食中毒を起します。家庭で魚をさばく場合は、新鮮な魚を選び、内臓は速やかに取り除くこと、幼虫がいないか目で見て確認し、取り除くことが必要です。冷凍(-20°Cで24時間以上)か、加熱(60°C 1分または70°C以上)すれば死滅します。</p>

E...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品(体を作るものとなる) ■印...黄色の食品(熱や力のもととなる) ▲印...緑色の食品(体の調子をとどめる) (揚)...揚げ物
*天候等により食材の一部が使用できない場合があります
*海産物については、えび、かにが混ざる可能性があります
*西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧になれます http://www.nishi.or.jp/ (西宮市のホームページ『学校教育』から)
*献立表は右のQRコードからもアクセスできます
*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ「学校給食使用加工食品原材料一覧」でご確認ください
*食品ロス削減の観点より、8日(月)使用の西宮産米には、兵庫県産米が一部ブレンドされる場合があります



こんだて表〔小学校Bブロック〕

令和06年(2024年)7月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月8日(月)
献立名	たこめし ぎゅうにゅう こうやどふのからあげ(揚) ゆでキャベツ マヨネーズ	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのからみいため みそしる	パン ぎゅうにゅう バター(個付) とりにくのパプリカに こふきいも コンソメスープ	ごはん ヨーグルトドリンク さばのみそに にんじんシリシリ たなばたじる	パン ぎゅうにゅう ポークソーセージ ペペロンチーノ チキンスープ	チキンカレーライス(ごはん) チキンカレーライス(ルウ) ぎゅうにゅう フレンチサラダ
材料名および使用量(g)	こめ(西宮産) 68 ■ たこ 20 ● かまぼこ 6 ● あぶらあげ 5 ● しいたけ 1 ▲ にんじん 12 ▲ けずりぶし 1.5 ▲ こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 4.2 ● せいしゆ 3 ● しお 0.3 ● ぎゅうにゅう 1本 ● ごおどりょうふ 8 ● しょうゆ(濃) 3 ● さとう 2.5 ■ みりん 0.6 ■ しょうがじる 0.7 ▲ でんぷん 10 ● あぶら 2 ● キャベツ 35 ▲ マヨネーズ(袋) 1袋 ■	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 35 ● ごま 1 ■ たまねぎ 35 ▲ にんじん 15 ▲ ねぎ 7 ▲ にんにく 0.2 ▲ しょうゆ(濃) 3 ● せいしゆ 1.4 ● さとう 0.7 ■ しお 0.3 ● チリパウダー 0.01 ■ ごまあぶら 0.5 ■ あぶら 0.5 ■ とうふ 50 ● あぶらあげ 4 ● わかめ 0.7 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ● こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 9 ●	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● バター(個付) 1こ ■ とりにく 50 ● たまねぎ 10 ▲ トマトピューレー 8.3 ● ぶどうしゆ(白) 1.7 ● パプリカ(缶) 0.4 ● さとう 0.4 ■ しお 0.3 ● こしょう 0.03 ■ あぶら 0.4 ■ じゃがいも 50 ■ しお 0.2 ■ ベーコン 5 ● レタス 30 ▲ にんじん 10 ▲ しょうゆ(淡) 1 ● しお 0.8 ● こしょう 0.02 ● チキンブイオン 12 ● ポークブイオン 5 ●	こめ 80 ■ ヨーグルトドリンク(プレーン) 1本 ● さば(焼) 1切 ● しょうが 0.8 ▲ みそ 6.4 ▲ さとう 3.2 ■ みりん 0.8 ■ ハム 10 ● にんじん 30 ▲ しょうゆ(濃) 0.8 ● あぶら 1 ■ けずりぶし 0.1 ■ そうめん 8 ■ あぶらあげ 3 ● わかめ 0.2 ● たまねぎ 20 ▲ にんじん 8 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ● こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 3.5 ● しょうゆ(濃) 0.5 ● しお 0.3 ●	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ポークソーセージ 2本 ● ケチャップ 4 ● ウスターソース 1.3 ● さとう 0.1 ■ スパゲティ 15 ■ ベーコン 6 ● たまねぎ 25 ▲ パセリ 0.3 ▲ にんにく 0.1 ▲ しお 0.3 ● こしょう 0.02 ● チリパウダー 0.01 ■ オリウブあぶら 1 ■ とりにく 10 ● たまねぎ 20 ▲ にんじん 10 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ● しお 0.8 ● チキンブイオン 12 ● ポークブイオン 5 ●	こめ 85 ■ とりにく 30 ● たまねぎ 50 ▲ じゃがいも 40 ▲ にんじん 20 ▲ グリーンピース 5 ▲ しょうが 0.5 ▲ にんにく 0.2 ▲ こむぎこ 8.2 ■ バター 2 ■ あぶら 4 ■ カレー 0.8 ● ウスターソース 4.5 ● しお 1.2 ● ケチャップ 1 ● しょうゆ(濃) 0.4 ● あぶら 0.8 ■ チキンブイオン 6 ● ポークブイオン 3 ● ぎゅうにゅう 1本 ● キャベツ 30 ▲ きゅうり(兵庫産) 8 ▲ あぶら 1.8 ■ りんごす 0.9 ● しお 0.3 ● さとう 0.3 ■ こしょう 0.01 ■
E/P	586/23.4	575/26.6	573/26.2	582/26.7	617/24.4	637/20.9
月日	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月16日(火)	7月17日(水)
献立名	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギふう えだまめ	ハンバーグサンド(パン) ハンバーグサンド(ハンバーグ) ハンバーグサンド(キャベツソース) ぎゅうにゅう とうがんスープ	ごはん ぎゅうにゅう さわらのたつたあげ(揚) きりほしだいこんのものにも みそしる	パン ぎゅうにゅう なつやすみのカレーに パイン	ぶたキムチどん(ごはん) ぶたキムチどん(具) ぎゅうにゅう かきたまじる	くろパン ぎゅうにゅう とりにくのからあげ(揚) キャベツソース わかめスープ
材料名および使用量(g)	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぎゅうにく 35 ● はるさめ 8 ● キャベツ 50 ▲ たまねぎ 50 ▲ にんじん 15 ▲ えのきたけ 8 ▲ にら 8 ▲ にんにく 0.2 ▲ しょうゆ(濃) 3 ● あかだしみそ 3 ● さとう 3 ● せいしゆ 0.8 ● しお 0.2 ● チリパウダー 0.02 ● あぶら 0.7 ■ えだまめ 22 ▲	パン(スライス) 1こ ■ ハンバーグ 1こ ● トマトピューレー 8.5 ● ウスターソース 4 ● ぶどうしゆ(赤) 2 ● さとう 2 ■ キャベツ 35 ▲ しお 0.2 ▲ カレーこ 0.05 ● あぶら 0.7 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 10 ● はるさめ 7 ● とうがん 30 ▲ パセリ 0.5 ▲ しょうゆ(淡) 2.3 ● しお 0.8 ● こしょう 0.02 ● チキンブイオン 11 ● ポークブイオン 5 ●	こめ 80 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● さわら 1切 ● しょうが 0.5 ▲ かぼちゃ 3.1 ▲ みりん 0.3 ● なす 20 ▲ にんじん 7.5 ■ オクラ 4 ■ あぶらあげ 3 ● きりほしだいこん 6 ▲ にんじん 3 ▲ けずりぶし 0.4 ● こんぶ(粉末) 0.01 ● さとう 2 ■ しょうゆ(濃) 1.5 ● しお 0.2 ● わかめ 0.7 ● たまねぎ 30 ▲ えのきたけ 5 ▲ ねぎ 5 ▲ けずりぶし 3 ● こんぶ(粉末) 0.05 ● みそ 9 ●	パン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● ぶたにく 30 ● たまねぎ 50 ▲ かぼちゃ 40 ▲ みりん 20 ▲ にんじん 20 ▲ オクラ 3 ▲ しょうが 0.5 ▲ にんにく 0.2 ▲ こむぎこ 4 ■ バター 1.5 ■ あぶら 1.5 ■ カレーこ 0.5 ■ ウスターソース 3 ● ケチャップ 1 ● しょうゆ(濃) 0.5 ● しお 0.8 ● あぶら 0.8 ■ チキンブイオン 4.8 ■ ポークブイオン 2 ● パイン(缶) 50 ▲	こめ 80 ■ ぶたにく 30 ● もやし 40 ▲ たまねぎ 30 ▲ にんじん 15 ▲ キムチ 10 ▲ にら 10 ▲ しょうゆ(濃) 2.3 ▲ せいしゆ 0.8 ● しお 0.2 ● こしょう 0.02 ● ポークブイオン 1.3 ● でんぷん 2 ■ あぶら 0.8 ■ ごまあぶら 0.3 ■ ぎゅうにゅう 1本 ● たまご(液卵) 20 ● とうふ 40 ● ほうれんそう 10 ▲ けずりぶし 3 ● こんぶ(粉末) 0.05 ● しょうゆ(淡) 3.7 ● しょうゆ(濃) 0.6 ● しお 0.3 ● でんぷん 1.5 ■	くろパン 1こ ■ ぎゅうにゅう 1本 ● とりにく 50 ● しお 0.3 ● こしょう 0.04 ● でんぷん 7 ■ あぶら 4 ■ キャベツ 30 ▲ とうもろこし(粒) 10 ▲ しお 0.2 ● こしょう 0.01 ● あぶら 0.8 ■ ごま 0.5 ■ わかめ 1 ● たまねぎ 15 ▲ にんじん 10 ▲ ねぎ 5 ▲ しょうゆ(淡) 1 ● しお 0.7 ● ごまあぶら 0.2 ■ チキンブイオン 15 ● ポークブイオン 6 ●
E/P	595/22.7	562/25.1	623/27.5	566/22.3	571/26.5	558/25.5

学校給食課だより No.546

身近な食中毒にご注意ください



食中毒は1年を通して発生しますが、気温が高くなると、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすくなります。手作り弁当をはじめ、購入した惣菜や肉・魚などの生ものを持ち歩くときには、保冷材や保冷バッグを使うなど、温度が上がらないように気をつける必要があります。食中毒予防のポイントと、身近に起こりやすい食中毒について、確認してみましょう。

食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」

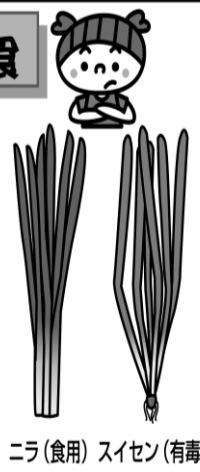
<p>「付けない」</p> <ul style="list-style-type: none"> ●こまめに手を洗う ●手に傷があるときは、使い捨て手袋をして調理する ●器具の洗浄・消毒を徹底する 	<p>「増やさない」</p> <ul style="list-style-type: none"> ●食品は適切な温度で保管する ●調理後は早めに食べる 	<p>「やっつける」</p> <p>中心部 75°C 1分以上 (ノロウイルスは 85°C 90秒以上)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●しっかり加熱する
--	---	---

身近に起こりやすい食中毒



有毒植物の誤食

有毒な植物を、食べられる野菜と勘違いして食べ、食中毒を起こすことがあります。観賞用の植物と野菜を一緒に栽培することは避け、食用と判断できない場合は食べないようにしましょう。



じゃがいもの天然毒素

じゃがいもの芽や緑色の部分には、ソラニン等の天然毒素が多く含まれているので、しっかり取り除いてから調理します。また、苦みやえぐみのあるものは食べないようにしましょう。保存する際は、日の当たらない涼しい場所を選びましょう。



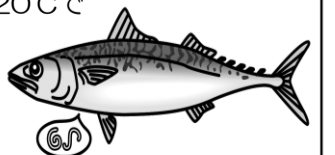
肉類の食中毒

牛・豚・鶏などの肉や内臓には、食中毒の原因となる細菌やウイルスなどが付いていることがあるので、生や加熱不十分のものを食べるのは危険です。中心部までしっかり加熱しましょう。また、生の肉を触ったら必ず手を洗い、箸は調理用と食事で使い分けようしましょう。



魚介類の食中毒

サバやイカなどの魚介類に寄生する「アニサキス」の食中毒が近年増えています。アニサキスの幼虫は数cmほどの白い糸のような形で、刺し身などに付着したものを食べると食中毒を起します。家庭で魚をさばく場合は、新鮮な魚を選び、内臓は速やかに取り除くこと、幼虫がいないか目で見て確認し、取り除くことが必要です。冷凍(-20°Cで24時間以上)か、加熱(60°C1分または70°C以上)すれば死滅します。



E...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品(体を作るものとなる) ■印...黄色の食品(熱や力のもととなる) ▲印...緑色の食品(体の調子をとどめる) (揚)...揚げ物
*天候等により食材の一部が使用できない場合があります
*海産物については、えび、かにが混ざる可能性や、魚卵が含まれる可能性があります
*西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧になれます http://www.nishi.or.jp/ (西宮市のホームページ『学校教育』から)
*献立表は右のQRコードからもアクセスできます
*加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ「学校給食使用加工食品原材料一覧」でご確認できます
*食品ロス削減の観点より、1日(月)使用の西宮産米には、兵庫県産米が一部ブレンドされる場合があります



献立表〔中学校〕

令和06年(2024年)7月

西宮市教育委員会 学校給食課

月日	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月8日(月)	7月9日(火)
献立名	ご飯 牛乳 豚肉のからみ炒め 豆腐スープ 焼きプリンタルト	パン 牛乳 メルルサの甘酢炒め(揚) とうがんスープ	豚キムチ丼(ご飯) 豚キムチ丼(具) 牛乳 みそ汁 味付小魚	パン 牛乳 夏野菜のカレー煮 はるさめサラダ	ご飯 牛乳 味付のり いわしのかばやき(揚) 枝豆 七タ汁	ツナとピーマンの炊き込みご飯 牛乳 かぼちゃコロッケ(揚) ゆでキャベツ 中濃ソース ヨーグルト	パン 牛乳 ポークチャップ ペペロンチーノ チキンスープ
材料名および使用量(g)	米 100 牛乳 1本 豚肉 45 ごま 1.2 たまねぎ 45 にんじん 20 ねぎ 10 にんにく 0.3 しょうゆ(濃) 4 砂糖 0.9 清酒 1.7 塩 0.4 チリパウダー 0.02 油 0.6 ごま油 0.6 ささ身 8 豆腐 55 にんじん 17 チンゲンサイ 2 しょうゆ(淡) 8 塩 0.8 こしょう 0.02 でん粉 1.5 ごま油 0.2 チキンブイオン 11 ポークブイオン 5 焼きプリンタルト 1こ	パン 1こ 牛乳 1本 メルルサ(角) 50 塩 0.3 こしょう 0.05 でん粉 6 油 4 たまねぎ 25 にんじん 12 ピーマン 7 油 0.4 たけのこ(水煮) 7 しょうが 0.2 ケチャップ 7 しょうゆ(濃) 2 砂糖 2.4 酢 1.8 塩 0.06 でん粉 0.5 油 0.6 鶏肉 12 はるさめ 10 冬瓜 50 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1.5 塩 0.9 こしょう 0.02 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5	米 100 豚肉 40 もやし 50 たまねぎ 40 にんじん 25 キムチ 20 にら 20 しょうゆ(濃) 3.2 清酒 1 塩 0.3 こしょう 0.03 ポークブイオン 1.9 でん粉 3 油 1 ごま油 0.5 牛乳 1本 豆腐 60 油揚げ 5 沖繩もずく 12 ねぎ 7 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 みそ 11 味付小魚 1袋	パン 1こ 牛乳 1本 牛肉 35 たまねぎ 50 じゃがいも 40 にんじん 20 なす 10 グリーンピース 6 しょうが 0.6 にんにく 0.3 小麦粉 6 バター 2.5 油 2.5 カレー粉 0.8 ウスターソース 4 ケチャップ 1.2 塩 0.9 しょうゆ(濃) 0.6 油 1 チキンブイオン 7 ポークブイオン 3 まぐろ(フレーク) 10 酢 0.5 はるさめ 5 キャベツ 35 酢 2 しょうゆ(淡) 2 砂糖 1.2 塩 0.2 チリパウダー 0.01	米 100 牛乳 1本 味付のり 1袋 いわし(開き) 1切 しょうが汁 0.4 清酒 0.4 でん粉 7 油 3 しょうゆ(濃) 3 砂糖 2.3 みりん 0.5 枝豆 28 そうめん 10 油揚げ 4 わかめ 0.3 たまねぎ 25 オクラ 7 にんじん 8 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 しょうゆ(淡) 3 しょうゆ(濃) 0.5 塩 0.3	米(西宮産) 80 まぐろ(フレーク) 24 にんじん 12 ピーマン 7 しいたけ 0.8 煮昆布(細) 1 新しょうが 3 けずりぶし 1.7 しょうゆ(淡) 4.7 清酒 3.4 塩 0.3 牛乳 1本 かぼちゃコロッケ 1こ 油 9 キャベツ 50 中濃ソース(袋) 1袋 ヨーグルト 1こ	パン 1こ 牛乳 1本 豚肉 60 たまねぎ 20 にんにく 0.1 トマトピューレー 10 ケチャップ 4 ぶどう酒(赤) 2 塩 0.5 こしょう 0.03 油 0.4 スパゲティ 20 ベーコン 8 たまねぎ 35 パセリ 0.4 にんにく 0.2 塩 0.4 こしょう 0.02 チリパウダー 0.02 オリーブ油 1 鶏肉 12 もやし 30 小松菜 15 にんじん 15 しょうゆ(淡) 1.5 塩 1 こしょう 0.02 チキンブイオン 13 ポークブイオン 6
E/P	782/30.4	709/29.2	714/34.7	733/28.3	707/30.1	742/24.4	765/35.1
月日	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	七夕汁 5日(金)
献立名	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 切り干し大根の煮物 かきたま汁	パン 牛乳 みかんジャム タッカンジョン(揚) 中華サラダ 肉団子スープ	チキンカレーライス(ご飯) チキンカレーライス(ルウ) 牛乳 ツナサラダ ごまドレッシング	パン 牛乳 煮込みハンバーグ 粉ふきいも 卵スープ	ご飯 牛乳 ふりかけ 高野豆腐のからあげ(揚) 人参シリシリ みそ汁	くろパン 牛乳 ペネのミートソース はるさめスープ	七夕汁
材料名および使用量(g)	米 100 牛乳 1本 さば(焼) 1切 しょうが 1 みそ 8 砂糖 4 みりん 1 油揚げ 4 切り干し大根 7 にんじん 6 けずりぶし 0.8 昆布(粉末) 0.02 砂糖 1.7 しょうゆ(濃) 2 塩 0.3 卵(液卵) 30 かまぼこ 10 たまねぎ 35 にんじん 10 ねぎ 7 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 しょうゆ(淡) 3.5 しょうゆ(濃) 0.5 塩 0.4 でん粉 1.4	パン 1こ 牛乳 1本 みかんジャム 1袋 鶏肉 60 しょうが汁 0.6 清酒 0.6 でん粉 8 油 4 にんにく 0.1 しょうゆ(濃) 2.7 砂糖 1.4 酢 1.3 コチュジャン 0.9 もやし 55 きゅうり(兵庫産) 15 にんじん 5 しょうゆ(濃) 2.8 酢 2.5 砂糖 0.6 塩 0.3 ごま油 0.25 からし 0.1 鶏つくね 35 たまねぎ 30 チンゲンサイ 15 にんじん 15 しょうゆ(淡) 1.7 塩 0.7 こしょう 0.01 チキンブイオン 7 ポークブイオン 3	米 105 鶏肉 35 たまねぎ 65 じゃがいも 50 にんじん 25 グリーンピース 5 しょうゆ 0.6 にんにく 0.3 小麦粉 10 バター 2 油 6 カレー粉 1.3 ウスターソース 2 ケチャップ 6 塩 1.4 しょうゆ(濃) 0.5 チキンブイオン 10 ポークブイオン 4 牛乳 1本 まぐろ(フレーク) 8 酢 0.3 キャベツ 50 にんじん 7 ごまドレッシング(袋) 1袋	パン 1こ 牛乳 1本 ハンバーグ 1こ トマトピューレー 10 ウスターソース 5 ぶどう酒(赤) 3 砂糖 2.3 じゃがいも 80 塩 0.4 卵(液卵) 30 たまねぎ 40 にんじん 15 パセリ 0.5 しょうゆ(淡) 1 塩 1 こしょう 0.02 チキンブイオン 12 ポークブイオン 5	米 100 牛乳 1本 ふりかけ(さかな) 1袋 凍り豆腐 10 鶏レバー(缶) 3.8 砂糖 3 みりん 0.7 しょうが汁 0.9 でん粉 12 油 3 ハム 12 にんじん 35 しょうゆ(濃) 1 油 1 けずりぶし 0.1 油揚げ 5 わかめ 0.8 たまねぎ 40 ねぎ 7 けずりぶし 4 昆布(粉末) 0.06 みそ 11	くろパン 1こ 牛乳 1本 ペネ 30 牛肉(ミンチ) 20 鶏レバー(缶) 4 たまねぎ 40 にんじん 15 パセリ 0.7 にんにく 0.2 トマトピューレー 17 ウスターソース 4.6 塩 0.6 こしょう 0.02 ぶどう酒(赤) 0.6 油 0.6 鶏肉 12 はるさめ 10 たまねぎ 30 ほうれんそう 10 しょうゆ(淡) 1.5 塩 0.9 こしょう 0.02 チキンブイオン 13 ポークブイオン 6	七夕汁
E/P	798/39.9	768/35.6	799/25.9	746/33.4	728/28.0	723/28.8	

学校給食課だより No.546

身近な食中毒にご注意ください



食中毒は1年を通して発生しますが、気温が高くなると、食中毒の原因となる細菌が増殖しやすくなります。手作り弁当をはじめ、購入した惣菜や肉・魚などの生ものを持ち歩くときには、保冷材や保冷バッグを使うなど、温度が上がらないように気をつける必要があります。食中毒予防のポイントと、身近に起こりやすい食中毒について、確認してみましょう。

食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」

「付けない」

- こまめに手を洗う
- 手に傷があるときは、使い捨て手袋をして調理する
- 器具の洗浄・消毒を徹底する

「増やさない」

- 食品は適切な温度で保管する
- 調理後は早めに食べる

「やっつける」

中心部 75℃
1分以上
(ノロウイルスは 85℃
90秒以上)

- しっかり加熱する

身近に起こりやすい食中毒

有毒植物の誤食

有毒な植物を、食べられる野菜と勘違いして食べ、食中毒を起こすことがあります。観賞用の植物と野菜を一緒に栽培することは避け、食用と判断できない場合は食べないようにしましょう。

ニラ(食用) スイセン(有毒)

じゃがいもの天然毒素

じゃがいもの芽や緑色の部分には、ソラニン等の天然毒素が多く含まれているので、しっかり取り除いてから調理します。また、苦みやえぐみのあるものは食べないようにしましょう。保存する際は、日の当たらない涼しい場所を選びましょう。

肉類の食中毒

牛・豚・鶏などの肉や内臓には、食中毒の原因となる細菌やウイルスなどが付いていることがあるので、生や加熱不十分のものを食べるのは危険です。中心部までしっかり加熱しましょう。また、生の肉を触ったら必ず手を洗い、箸は調理用と食食用で使い分けましょう。

魚介類の食中毒

サバやイカなどの魚介類に寄生する「アニサキス」の食中毒が近年増えています。アニサキスの幼虫は数cmほどの白い糸のような形で、刺し身などに付着したものを食べると食中毒を起こします。家庭で魚をさばく場合は、新鮮な魚を選び、内臓は速やかに取り除くこと、幼虫がいないか目で見て確認し、取り除くことが必要です。冷凍(-20℃で24時間以上)か、加熱(60℃1分または70℃以上)すれば死滅します。

E...エネルギー P...たんぱく質 ●印...赤色の食品(体を作るもとになる) ■印...黄色の食品(熱や力のもとになる) ▲印...緑色の食品(体の調子をととのえる)(揚)...揚げ物
 *天候等により食材の一部が使用できない場合があります
 *海産物については、えび、かにが混ざっている可能性があります
 *西宮市の学校給食のホームページは次のアドレスでご覧になれます http://www.nishi.or.jp/ (西宮市のホームページ『学校教育』から)
 *献立表は右のQRコードからもアクセスできます
 *加工食品に使用している原材料については、学校給食課のホームページ「学校給食使用加工食品原材料一覧」でご確認ください
 *食品ロス削減の観点より、8日(月)使用の西宮産米には、兵庫県産米が一部ブレンドされる場合があります

