

7月給食だより

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 しょうじりょうり 精進料理	土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物

からだにやさしい しおこうじのポトフ

昨年度の夏休みに募集された「野菜を使ったおかずレシピ」にて、松江市の小・中学生による多数の応募の中から、附属義務教育学校前期課程4年生（当時3年生）の鍛冶孝志郎さんが考案したレシピが見事入賞を果たしました！



この入賞レシピが、いよいよ7月の給食に登場します。当日は、松江の農家さんが大切に育てられた夏野菜をたっぷりと使用する予定です。

また当日は、松江市本庄でオクラ農家を営まれている三代由希子さんをお招きし、4年生を対象とした特別授業をしていただきます。授業の後は、子どもたちと一緒に給食を味わっていただく予定です。

この日の給食に使われるオクラと玉葱は、すべて三代さんが育てられたものです。プロの農家さんからどんな貴重なお話が聞けるのか、今からとても楽しみです！



「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のでしょうか。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、なるべく早め食べる。
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。



七夕には、天の川に橋がかり、年に一度だけ“おりひめ”と“ひこぼし”が逢うことができる…という伝説があり、天の川やおりひめがつむぐ糸に見立てて、『そうめん』を食べる習わしがあります。暑い日につるつると、のど越しよく食べられるそうめんは、まさにこの季節にピッタリの行事食ですね。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。



- ごはん
- 星のハンバーグ
- ボン酢和え
- 天の川スープ
- 七夕ゼリー
- 牛乳

天の川に見立てて、スープにそうめんを入れています!!



 れ い わ ね ん ど がっこうきゅうしよくこんだてひょう 令和8年度 7学校給食献立表 しまね だいがく きょういく がくぶ ふぞく ぎむ きょういく がっこう ぜんき かい かい ふぞく ようちえん かい 島根大学教育学部附属義務教育学校前期課程(12回)・附属幼稚園(4回) 										いえ おきな 家で補う しよくひん 食品
ひづけ 日付	しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず	つか ざい りょう 使う材料とからだでの はたらき						
				あか 赤	ち にく 血や肉や ほね つく しよくひん 骨を作る食品	き 黄	ちから たいおん 力や体温の しよくひん もともになる食品	みどり 緑	からだ ちようし 体の調子を しよくひん ととのえる食品	
1 水	ひやし ちゅうか めん	牛乳	ひやしちゅうか まぐろカツ いちごクレープ	たまご チキンハム びんながまぐろ ぎゅうにゅう	ひやしちゅうかめん いりごま いちごクレープ ひやしちゅうかスープ			きゅうり もやし にんじん	豆類 果物	
2 木	ごはん	牛乳	スタミナなっとう わふうポテトサラダ ちゃんちゃんじる	とりにく なっとう ツナ しおこんぶ さけ みそ とうにゅう しまねのだしっこ とうにゅうバターぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも いりごま さとう ごまあぶら			にんにく しょうが きゅうり あおじそ コーン たまねぎ キャベツ	魚介類 種実	
3 金	ごはん	牛乳	さばおろしに キャベツうめおかかあえ あさりのすましじる	さば ちくわ しらす かつおぶし あさり とうふ しまねのだしっこ うすあげ ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ きびさとう			だいこん キャベツ こまつな にんじん カリカリうめ だいこんば	豆類 果物	
6 月	アップル パン	牛乳	コーングラタン マカロニサラダ チキンスープ	おから とうにゅう ツナ とりにく ぎゅうにゅう	アップルパン マカロニ あぶら ノンエッグマヨネーズ			きゅうり コーン たまねぎ にんじん セロリ いんげん	小魚 大豆製品	
7 火	ごはん	牛乳	ほしのハンバーグ ボンずあえ あまのかわスープ たなばたゼリー	とりにく ぶたにく かつおぶし かまぼこ ぎゅうにゅう	ごはん そうめん たなばたゼリー ぼんず			ほうれんそう はくさい えのき たまねぎ にんじん オクラ	卵 魚介類	
8 水	コッペ パン	牛乳	ハンバーガー ミネストローネ	とりにく ぶたにく チーズ だいず レンズまめ ベーコン ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも マカロニ あぶら 1しよくケチャップソース			キャベツ きゅうり トマト にんにく にんじん たまねぎ グリーンピース	緑黄色 野菜 種実	
9 木	ごはん	牛乳	さわらのごまみそやき ブロッコリーからしマヨあえ モロヘイヤのスープ	さわら みそ ちくわ とりにく たまご ぎゅうにゅう	ごはん きびさとう すりごま ノンエッグマヨネーズ			ブロッコリー にんじん モロヘイヤ たまねぎ トマト	果物 大豆製品	
10 金	ごはん	牛乳	なすのしぎやき はるさめサラダ すましじる	とりにく あつあげ みそ とうばんじゃん ささみ とうふ わかめ しまねのだしっこ ぎゅうにゅう	ごはん きびさとう はるさめ ごまあぶら			なす ピーマン きゅうり にんじん えのき たまねぎ しょうが	魚介類 いも	
13 月	コッペ パン いちごジャム	牛乳	からだにやさしい しおこうじのポトフ かいそうサラダ タンドリーふうチキン	ポークウインナー ちくわ かいそうミックス ツナ とりにく ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら いちごジャム じゃがいも わふうドレッシング カレーこ チリパウダー			にんじん たまねぎ なす しめじ オクラ トマト キャベツ にんにく ブロッコリー しょうが	小魚 種実	
14 火	 弁当の日 									
15 水	こめこ いり うどん	牛乳	ごもくうどん ほうれんそうのごまあえ こもちししゃもフライ	とりにく うすあげ うすぎりかまぼこ ちくわ ししゃも ぎゅうにゅう	こめこいりうどん あぶら すりごま きびさとう			こまつな ごぼう たまねぎ ほししいたけ にんじん ほうれんそう	小魚 いも	
16 木	ごはん	牛乳	やきにくどんぶり わかめスープ れいとうみかん	ぶたにく みそ とうばんじゃん わかめ ぎゅうにゅう	ごはん いりごま ケチャップ アップルソース あぶら じゃがいも ごまあぶら			キャベツ たまねぎ にんじん カラーピーマン しょうが にんにく えのき みかん	緑黄色 野菜 魚介類	
17 金	ごはん	牛乳	おろしハンバーグ きゅうりといかのすのもの なつやさいのみそじる	とりにく ぶたにく みそ いか いかまぼこ かんてん とうふ しらす しまねのだしっこ ぎゅうにゅう	ごはん ぼんず きびさとう			だいこん きゅうり あおじそ オクラ かぼちゃ なす にんじん たまねぎ	小魚 いも	

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。

なかにわ はたけ や さい そだ 中庭の畑で野菜を育てています☆

ことし なかにわ はたけ きゅうしよくしつ こうむ

今年も中庭の畑で、給食室のスタッフや校務

ぎ し よしの ねんせい こ

技師の吉野さん、そして2年生の子どもたちと

いっしょ にぎ や さい そだ

一緒に賑やかに野菜を育てています！



ことし はたけ

今年は、畑でナス、キュウリ、オクラ、赤しそ、青ねぎを、プランターではミニトマト、ミニキュウリ、

しゅるい ちようせんちゅう がつ はい すこ かわい み

オクラ、プチピーマンと、さらにたくさんの種類に挑戦中。6月に入り、少しずつ可愛い実がなり

はじ

始めました。



ねんせい こころ こ しゅうかく や さい ことし きゅう

2年生が心を込めて収穫した野菜は、今年も給

しよく い じぶん そだ や さい

食にも、とり入れていきます。自分たちで育てた野菜

きゅうしよく つか たいけん こ

が給食に使われるという体験は、子どもたちにとっ

た もの たいせつ た かわい

て「食べ物の大切さ」や「食べることのありがたさ」

じっかん きちよう き かい

を実感する貴重な機会です。



み ち か ば しょ と しんせん や さい

また、身近な場所で採れた新鮮な野菜

あじ ちさんちしょう かんが

を味わうことは、「地産地消」の考 えにも

なつ む

つながります。これから夏に向けて収穫

さい せい い き むか きゅうしよく とうじょう や さい

の最盛期を迎え、給食に登場する野菜

しゅるい かいすう ふ

の種類や回数もさらに増えていきます。

たいせつ そだ しゅうかく や さい

みんなが大切に育て、収穫した野菜がどんなメニューに生まれ変わるのか、ぜひ楽しみにして

い て く だ さ い ！

