給食だより

令和８年　７月号

あま市学校給食センター

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

休日の昼ごはんには、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（がほう）」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。（保冷剤／保冷バッグ）

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	七夕	お盆	土用の丑の日
タコ（関西地方）／焼きサバ（福井県）	そうめん	精進料理	ウナギ「う」のつく食べ物

✿７月７日の給食は「ひじきごはん・星のコロッケ・七夕汁・七夕ゼリー」です。楽しみにしていてね✿

給食レシピ

塩ラーメン

材料４人分

- 中華麺……４玉
- 豚もも肉……２枚
- 油……適量
- もやし……１／２袋
- キャベツ……２枚
- にんじん……１／４本
- ねぎ……５ｃｍ程度
- なると……３０ｇ
- A
  - 酒……小さじ１
  - 中華だし……小さじ１
  - 鶏がらスープの素……小さじ１
  - 固形コンソメ……３個
  - しょうゆ……大さじ１
- 塩……小さじ１
- こしょう……適量
- 水……１２００ｍｌ

作り方

① キャベツは細切り、にんじんは短冊切り、ねぎは小口切り、もやしは洗い、なるとは５mm幅に切る。

② 鍋に油を熱し、豚肉、にんじん、もやしを入れ炒める。水とＡを入れ沸騰させ、ねぎ、なるとを入れ加熱し、塩、こしょうで味を調える。

③ 中華めんを茹で、ザルにとり水気を切り、器に盛る。

④ ③のスープを器に入れる。

たべものくいず

まめからできた　ねばねば　いとを
ひく　たべものは　　な～んだ？

くいずのこたえは、みぎしたをみてね！

全国郷土料理の日「沖縄県」

ゴーヤチャンプルー

「チャンプルー」とは、沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味で、豆腐といろいろな食材を炒めた料理です。

もずくスープ

沖縄県はもずくの生産量が全国１位で、日本の生産量の９９％を占めています。

こたえ：なっとう