9月給食だより

令和7年度
今帰仁村学校給食センター
TEL:0980-56-2106

学校給食摂取基準

＊エネルギー650kcal(小学校)
＊エネルギー830kcal(中学校)
＊たんぱく質(小中共通)
摂取エネルギ-全体の13～20%
＊脂　質(小中共通)

食中毒は予防が肝心です

食中毒は、食べたものが原因で、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ることです。細菌やウイルス、寄生虫といった微生物のほか、自然毒、化学物質など、原因はさまざまで年間を通して発生しています。食中毒の中には、人から人へ感染するものや、重症化して命に関わるものもありますので、日ごろから予防に努めましょう。

食中毒や感染症の予防には、しっかり手を洗うことが基本です！

食中毒予防の三原則…つけない・増やさない・やっつける

ノロウイルス食中毒予防の四原則…持ち込まない・つけない・やっつける・ひろげない

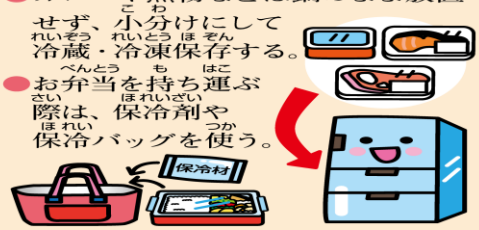
ノロウイルスの場合は、食品中では増えないので「増やさない」は当てはまりませんが、人の体内で増殖し、人から人へ感染することから「持ち込まない」「ひろげない」ことが重要です。

つけない

- せっけんを使って正しく手を洗う。
- 清潔な調理器具を使う。
- 野菜や果物は流水でよく洗う。
- おにぎりはラップを使って握る。

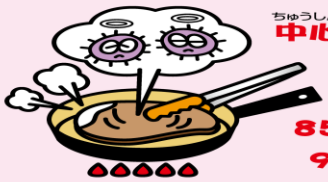
増やさない

- 肉や魚、調理済みの食品は冷蔵庫に入れるなど、適切に保存する。
- カレーや煮物などは鍋のまま放置せず、小分けにして冷蔵・冷凍保存する。
- お弁当を持ち運ぶ際は、保冷剤や保冷バッグを使う。



やっつける

- 食品の中心部まで十分に加熱する。目安は75℃で１分以上。ノロウイルスの死滅には85～90 ℃で90秒以上必要。



中心部75℃ 1分以上 または 85～90℃ 90秒以上

持ち込まない

- 腹痛や下痢、嘔吐などの症状があるときは、食品を扱うことは控える。

ひろげない

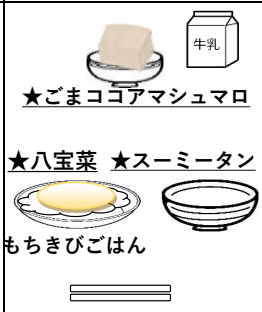
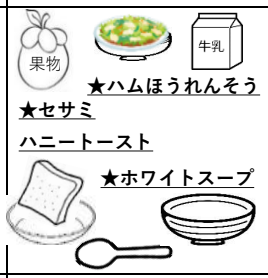
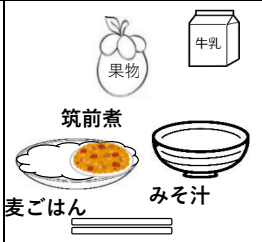
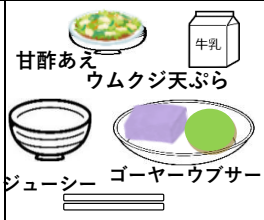
- 便や嘔吐物で汚れた床や物は、塩素系漂白剤で消毒する。
- 処理する際は、マスクやビニール手袋を使い、二次感染を防ぐ。

●今帰仁給食センターでは、**たまご・乳・えび・かに・落花生・アーモンド・カシューナッツ・くるみ・バナナ**の対応を行っています。

※アレルギー対応は★マークで表示、対応が不可能な献立は【代替食なし】で表示します。
代替食の提供なしを確認し家庭より弁当持参お願いします。

アレルゲン一覧

・しょうゆ(小麦　大豆)　・みそ(大豆)　・赤だし(大豆　さば　鶏肉)
・カレールウ(小麦　牛肉　鶏肉　大豆)　・ホワイトルウ(乳　小麦　大豆　牛肉　鶏肉)
・豆板醤(大豆　小麦)　・ウスターソース(大豆　りんご)　・酢(小麦)
・デミグラスソース(小麦　大豆　牛肉　豚肉)　・チキンブイヨン(鶏)　・ポークブイヨン(鶏　豚)

日	曜日	こんだて		（あか） おもに体をつくる もとになる食品	（きいろ） おもにエネルギーの もとになる食品	（みどり） おもに体の調子を整える もとになる食品	調味料
1	月		もちきびごはん		こめ,もちきび,ｺｰﾗﾙﾊﾞｲｵPW		
			★八宝菜	ぶたにく,★えび,★イカ,★うずら卵	あぶら,さとう,ごま油,でんぷん	はくさい,にんじん,たまねぎ,木くらげ,チンゲン菜,しょうが,にんにく	酒,チキンブイヨン,醤油,オイスターソース
			★粟米湯	★たまご		クリームコーン缶,コーンペースト,長ねぎ	ガラ骨,チキンブイヨン,醤油,塩,こしょう
			★ごまココアマシュマロ		★マーガリン（乳）,マシュマロ,ごま,★アーモンド,ピュアココア,★シスコーン（乳）	レーズン	
2	火		★セサミハニートースト 【代替食なし】		★食パン（乳・小麦・大豆）,★マーガリン（乳）,はちみつ,ごま		
			★ホワイトスープ	とりにく,★だっし粉乳,★ぎゅうにゅう	じゃが芋,あぶら,こむぎこ	白花豆ペースト,たまねぎ,セロリ	ローレル,チキンブイヨン,塩,こしょう
			★ハムほうれんそう	ハム（豚・大豆）	あぶら,★バター（乳）	ほうれん草,マッシュルーム,コーン缶	塩,醤油,こしょう
			くだもの			くだもの	
3	水		麦ごはん		こめ,むぎ,ｺｰﾗﾙﾊﾞｲｵPW		
			みそ汁	とうふ（大豆）,みそ	じゃが芋	だいこん,にんじん,しめじ,こまつな	かつおぶし
			筑前煮	とりにく,ちくわ	あぶら,さとう	にんじん,れんこん,しいたけ,こんにゃく,インゲン	酒,醤油
			くだもの			くだもの	
4	木	 旧盆献立	ウンケージューシー	ぶたにく,こんぶ,ちきあぎ	こめ,むぎ,あぶら	にんじん,しいたけ,しょうが,ねぎ	かつおだし,醤油,みりん,塩
			さかな汁	あか魚,みそ		とうがん,にんじん,エリンギ,ねぎ	かつおぶし,醤油
			ナマシグァー		さとう	にがうり,もやし,きゅうり	酢,醤油,シークヮーサー果汁
			くだもの			くだもの	
8	月	 沖縄終戦記念にちなんで	ボロボロジューシー	もずく,シーチキン	こめ,むぎ	たまねぎ,にんじん,こまつな	かつおぶし,醤油,塩
			ゴーヤーウブサー	ぶたにく,あつあげ（大豆）,みそ	あぶら	にがうり	かつおぶし,みりん,糸けずり
			ウムクジ天ぷら		べにいもペースト,タピオカ粉,いもくずこ,さとう,あぶら		
			モーウイとパインの甘酢和え		グラニュー糖	あかモーイ,パイン缶	酢
9	火		麦ごはん		こめ,むぎ,ｺｰﾗﾙﾊﾞｲｵPW		
			★ロコモコ丼 （ハンバーグ・目玉焼風） 【目玉焼き代替食なし】	★目玉焼風オムレツ（卵・乳）,ぶたにく,ぎゅうにく,だいず	パン粉(小麦・大豆）,さとう	たまねぎ,キャベツ	酒,塩,ケチャップ,デミグラスソース
			野菜スープ	ベーコン（豚）	じゃが芋	たまねぎ,にんじん	ガラ骨,チキンブイヨン,醤油,塩,こしょう
			ガリガリ君		ガリガリ君（りんご）		
10	水		もちきびごはん		こめ,もちきび,ｺｰﾗﾙﾊﾞｲｵPW		
			パパヤーのみそ汁	ぶたにく,みそ		へちま,チンゲン菜,しいたけ	かつおぶし
			マグロと冬瓜の煮物	まぐろ	さとう	とうがん,にんじん,こんにゃく,しょうが	酒,醤油,みりん
			茎わかめの和え物	くきわかめ,わかめ,シーチキン	さとう,ごま油,ごま	パパイア,きゅうり	醤油
11	木		★キムタクご飯	ぶたにく	こめ,むぎ,ｺｰﾗﾙﾊﾞｲｵPW,あぶら	白菜キムチ（小麦）,たくあん（小麦・大豆）,たまねぎ,にんじん,にら	★キムチの素（りんご・いか・大豆）,醤油,こしょう
			こんにゃくの中華炒め	ぶたにく	ごま油	こんにゃく,にんにくの芽,きピーマン,しょうが,にんにく	甜麺醤（大豆）,豆板醤（大豆）,醤油,みりん

		★キムタクご飯 中華炒め	シューマイ	シューマイ（小麦・大豆・鶏・豚）			
日	曜日	こんだて		（あか） おもに体をつくる もとになる食品	（きいろ） おもにエネルギーの もとになる食品	（みどり） おもに体の調子を整える もとになる食品	調味料
12	金	牛乳 果物 ごまあえ ★じゃがバター 焼き肉うどん	焼き肉うどん	ぎゅうにく,みそ	うどん,さとう,あぶら,ごま	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,エリンギ,にんにく	醤油,リンゴピューレ,みりん
			★じゃがバター	ベーコン（豚）	じゃが芋,★バター（乳）		塩,醤油,こしょう
			ごぼうのごま和え	ひじき	ねりごま,ごま,さとう	ごぼう,にんじん,きゅうり	醤油,酢
			くだもの			くだもの	
16	火	牛乳 ★チョコチップスコーン ★トマトリゾット ソテー	★トマトリゾット	ベーコン（豚）,★えび	こめ,むぎ,さとう	たまねぎ,コーン缶 ,トマト缶,パセリ,にんにく	ガラ骨,チキンブイヨン,ケチャップ,トマトピューレ,醤油
			じゃが芋とブロッコリーのソテー	ぶたにく	じゃが芋,あぶら	たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,カリフラワー	ガーリックパウダー,醤油,塩,こしょう
			★チョコチップスコーン	★ぎゅうにゅう	こむぎこ,さとう,あぶら,★チョコチップ（乳・大豆）		ベーキングパウダー
17	水	牛乳 きのこ和え カリカリフライ 麦ごはん ひっつみ汁	麦ごはん		こめ,むぎ,ｺｰﾗﾙﾊﾞｲｵPW		
			ひっつみ汁	とりにく	こむぎこ	だいこん,にんじん,ごぼう,長ねぎ,しいたけ	酒,かつおぶし,醤油,塩
			きびなごのカリカリフライ	きびなご	こむぎこ,パン粉（小麦・大豆）,あぶら		塩,こしょう
			きのこ和え		さとう	しめじ,えのき茸,エリンギ,木くらげ,ほうれん草	醤油,酢
18	木	果物 ミニ肉まん 牛乳 春雨サラダ みそラーメン	野菜モリモリみそラーメン	ぶたにく,みそ	中華麺（小麦・大豆）,ごま油,さとう	にんにく,もやし,キャベツ,にんじん,長ねぎ,木くらげ,コーン缶	醤油,酒,ガラ骨,塩,こしょう
			ミニ肉まん	ミニ肉まん（小麦・大豆・豚・ごま）			
			春雨サラダ		はるさめ,さとう,ごま油	もやし,にんじん,きゅうり	醤油,酢
			くだもの			くだもの	
19	金	牛乳 のり 油みそ チャンプルー 麦ごはん すまし汁 セルフおにぎりをつくろう♪	麦ごはん		こめ,むぎ,ｺｰﾗﾙﾊﾞｲｵPW		
			もずくのすまし汁	もずく,とうふ（大豆）		えのき茸,ねぎ	かつおぶし,醤油,塩
			パパイヤチャンプルー	ぶたにく	あぶら	パパイア,にんじん,インゲン	かつおだし,醤油,塩
			ツナ入り油みそ	みそ,シーチキン	さとう		
			焼きのり	のり			
22	月	牛乳 ★スイートポテト ミートスパゲティ サラダ	ミートソーススパゲティ	ぶたにく,ぶたレバー,だいず	スパゲティ（小麦）,あぶら,さとう	木くらげ,たまねぎ,マッシュルーム,にんじん,ピーマン,トマト缶,にんにく	デミグラスソース,ケチャップ,トマトピューレ,ウスターソース,塩
			ゴーヤーとツナのかんたんサラダ	わかめ,シーチキン	ノンエッグマヨネーズ（大豆）	にがうり,きゅうり,たまねぎ	ポッカレモン
			★スイートポテト	★生クリーム（乳）	さつまいも,★バター（乳）,★粉末アーモンド,さとう		
24	水	牛乳 バンウースー ユーリンチー わかめスープ もちきびごはん	もちきびごはん		こめ,もちきび,ｺｰﾗﾙﾊﾞｲｵPW		
			わかめのスープ	わかめ,とうふ（大豆）	ごま,ごま油	長ねぎ,えのき茸	ガラ骨,醤油,塩
			油林鶏	とりにく	でんぷん,あぶら,さとう,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ	醤油,酢
			バンウースー	ハム（豚・大豆）	はるさめ,ごま油	きゅうり,にんじん,もやし	醤油,酢
25	木	牛乳 果物 ★三色丼 麦ごはん ごま和え	麦ごはん		こめ,むぎ,ｺｰﾗﾙﾊﾞｲｵPW		
			★栄養たっぷり三色丼（そぼろ・野菜・炒りたま）【炒りたまご除去食なし】	とりにく,ぶたにく,だいず,★たまご	さとう,あぶら,ごま油	たまねぎ,しょうが,にんにく,こまつな,ほうれん草,えのき茸	醤油,みりん,酒
			いんげんのごま和え		ねりごま,ごま,さとう	インゲン,もやし,にんじん	醤油,酢

		麦ごはん こんぶ佃	くだもの			くだもの	
日	曜日	こんだて		（あか） おもに体をつくる もとになる食品	（きいろ） おもにエネルギーの もとになる食品	（みどり） おもに体の調子を整える もとになる食品	調味料
26	金		ナン		ナン（小麦・大豆）		
			ごはん ※中学校のみ		こめ		
			ドライカレー	ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 黄いんげん豆 緑いんげん豆,だいず,ぶたにく	でんぷん	たまねぎ,にんじん,ナス,パパイア,ピーマン,トマト缶,にんにく	カレールウ,カレー粉,デミグラスソース,ウスターソース
			南瓜ポテトサラダ	ハム（豚・大豆）	じゃが芋,ノンエッグマヨネーズ（大豆）,さとう	かぼちゃ,きゅうり,コーン	こしょう,酢
			くだもの			くだもの	
29	月		黒紫米ごはん		こめ,こくしまい,もちこめ,コーラルバイオPW		
			中身汁	ぶた中身,ぶたにく		こんにゃく,しいたけ,しょうが	かつおぶし,ガラ骨,醤油,塩
			赤かまぼこ	赤かまぼこ			
			★ピーナッツ和え	★イカ,みそ	★ピーナツバター,さとう	もやし,きゅうり	酢
			タロ芋のから揚げ		タロ芋,あぶら,さとう		醤油,みりん
30	火		★コッペパン 【代替食なし】		★コッペパン（小麦・乳・大豆）		
			焼きそば （セルフサンド）	ぶたにく	中華麺（小麦・大豆）,あぶら	しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,きりぼしだいこん	系けずり,焼きそばのたれ（りんご）,ウスターソース,ケチャップ,醤油,こしょう,青のり粉
			具だくさんみそ汁	とりにく,みそ	じゃが芋	パパイア,かぼちゃ,にんじん,エリンギ,ほうれん草	かつおぶし
			くだもの			バナナ	

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。