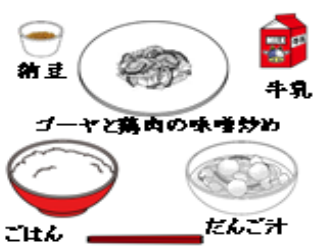
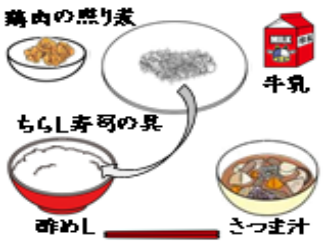
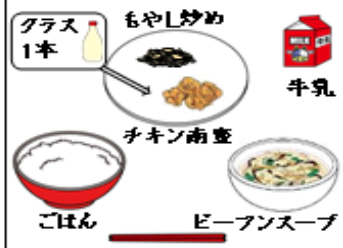
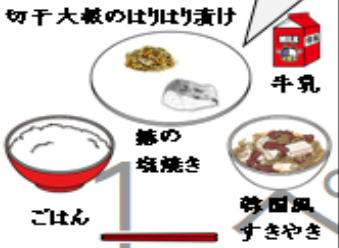
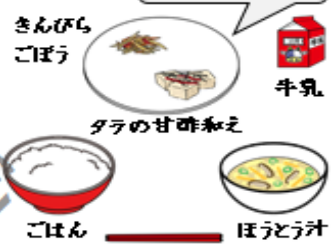
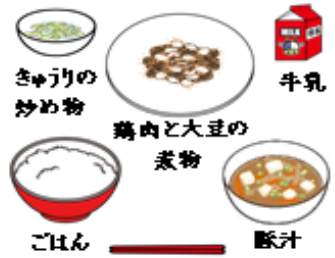
2019年（令和元年）7月給食配膳図(B) 錦城・朝霧・野々池・大久保・江井島中学校

学校や学年によって、給食の実施日が異なります。

明石市教育委員会

1日（月）	2日（火）★半夏生	3日（水）★季節の献立	4日（木）	5日（金）
				
8日（月）	9日（火）	10日（水）	11日（木）	12日（金）
				
15日（月）	16日（火）	17日（水）★食べよう兵庫の食材	18日（木）	
				2学期始業式は 8月26日(月)です。 給食開始日は 8月27日(火)です。

食中毒に気を付けましょう！

気温・湿度が高くなると、菌が繁殖しやすくなります。より一層衛生に気を付けましょう！

❸給食時間の前には、給食当番の人はもちろん、当番以外の人も手洗いをしっかりしましょう。
特に手でちぎって食べるパンの日は、普段よりていねいに洗いましょう。
給食当番は健康チェックを行い、発熱・腹痛など体調が良くない場合は、他の人に代わってもらいましょう。

❸配膳台や自分の机は、給食を食べる前も食べた後もきれいにしましょう。
配膳台は、きれいな台ふきでふいてから使用しましょう。
牛乳パケツや台ふきんは、しっかり洗ってから片付けましょう。お箸も、毎日洗うのを忘れずに！

❸給食は、給食時間中に食べきりましょう。

2日　たことじゃがいもの煮物

夏至(6/22)から数えて11日目の7/2は半夏生です。関西では夏の暑さに負けないよう、栄養豊富なたこを食べる風習があります。

3日　ゴーヤと鶏肉の味噌炒め

ゴーヤは苦味が特徴の夏野菜です。食べやすいように味噌で甘辛く仕上げました。
ゴーヤの苦味は、種とわたの部分に多く含まれています。綿を丁寧に取り除き、塩や砂糖でもみこみ、しばらくおいた後、しっかりと流水にさらすことで、苦味は和らぎ、食べやすくなります。
給食では食べやすくなるようにいろいろな工夫をしています。

納豆

納豆は発酵食品の一つです。筋肉をつくるためのたんぱく質が多く含まれています。栄養たっぷりの納豆を食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

9日　チキン南蛮

チキン南蛮は宮崎県の郷土料理で、衣をつけて揚げた鶏肉に甘酢をかけ、タルタルソースをつけて食べるのが一般的です。
給食では各クラスでマヨネーズをかけていただきましょう。

17日　食べよう兵庫の食材の日

今回は、5つの県産食材を使用しています。兵庫のめぐみに感謝していただきましょう。

・ごはん　・牛乳
・きゅうり　・人参
・青ねぎ