



7月配ぜん表



砥部町学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

にがうり(ゴー)
 トマト
 ピーマン
 えだまめ

どうもろこし
 なす
 オクラ
 すいか
 かぼちゃ
 にんにく

7月 旬の魚・野菜・果物

たいちょうかんり
体調管理をしっかりと
だの なつやす
楽しい夏休みを過ごして
ください!

	1日 	2日 	3日 沖縄県の味めぐり 	4日 ラッキーにんじん☆ 
7日 行事食（七夕） 	8日 	9日 	10日 	11日 リクエスト献立 （砥部中） 
14日 	15日 	16日 	17日 	18日  しゅうぎょうしき 終業式 

なつ やす しよく せい かつ
夏休みの食生活
気をつけたい
ポイント

やさい(野菜)を
しっかり
食べよう

なんでも
食べて
丈夫な体
をつくらう

すいぶん(水分)
補給を
こまめに
しよう

つめ(冷)たいもの
とり過ぎに
気をつけよう

みんなで食事をする
機会をつくらう

しよく ちゅう だく よ ぼう げん そく しよくちゅうだくきん つ
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」

1 「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

2 「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

3 「やっつける」

- 中心部75℃
1分以上
(ノロウイルス
は85℃
5分以上)
- しっかり加熱する