



9月給食だより

令和7年 9月 1日
調布市立八雲台小学校
校長 石川 淳
栄養士

しよくちゅうどく

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
で
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。	

食中毒の症状があるときは？

下痢や嘔吐をしたときは、水分をしっかりととりましょう。



自分の判断で薬を飲むのはやめ、早めに医療機関を受診しましょう。



9月のこんだて

調布市の姉妹都市 長野県木島平村より、
お米・えのき・しめじが届きます。
材料等の都合により、献立を変更する
場合があります。ご了承ください。



日曜	献立名	牛乳	旬の食材 行事食 など	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
2 火	ごはん カレー肉じゃが 手作りふりかけ あおさのみそ汁	○		ぎゅうにゅう、ひじき、ぶたにく、きぬあつあげ、あぶらあげ、あおさのり、みそ、かつおぶし	こめ、さとう、ごま、あぶら、じゃがいも	うめぼし、しょうが、たまねぎ、にんじん、こんにやく、グリーンピース、はくさい、ねぎ、えのきたけ
3 水	ポーションパン トマトポトフ カラフルサラダ	○	パプリカ	ぎゅうにゅう、ちようせいとうにゅう、ぶたにく、ウインナー、いんげんまめ	ミルクパン、ホットケーキミックス、さとう、あぶら、マーガリン、じゃがいも、さとう	キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、セロリ、トマトジュース、トマト、こまつな、パプリカ
4 木	とうもろこしごはん マカロニサラダ フィッシュバーグ 白菜とベーコンのスープ	○	とうもろこし	ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、たら、ベーコン	こめ、とうもろこし、マーガリン、パンこ、でんぶん、さとう、マカロニ、エッグフリーマヨネーズ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、はくさい
5 金	ルーローハン 大根としょうがのスープ タピオカミルクティーゼリー	○	世界の料理 台湾 (たいわん)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、ちようせいとうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、タピオカパール	しょうが、にんにく、たまねぎ、ねぎ、たけのこ、チンゲンサイ、しいたけ、だいこん、もやし、にんじん、はねぎ
8 月	冷やしごまゲしうどん とり肉とコーンのあけ煮	○		ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、かつおぶし	うどん、さとう、ごま、あぶら、でんぶん、じゃがいも	もやし、きゅうり、キャベツ、にんにく、にんじん、こまつな、コーン、たけのこ
9 火	栗ごはん 菊花のすまし汁 豆腐のまさご焼き 巨峰	○	重陽の節句 こんだて	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、かつおぶし、こんぶ	こめ、くり、ごま、でんぶん、さとう	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、きくのはな、こまつな、えのきたけ、しいたけ、ぶどう
10 水	ブルコギ丼 えのきと卵の中華スープ	○	梨	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご	こめ、あぶら、さとう、でんぶん	ねぎ、にんにく、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、こまつな、えのきたけ、なし
11 木	マーガリンパン とり肉のポテマヨ焼き マーマレードジャム 野菜のスープ煮	○		ぎゅうにゅう、とりにく、ウインナー	マーガリンパン、マッシュポテト、エッグフリーマヨネーズ、あぶら	マーマレード、にんじん、キャベツ、たまねぎ、かぶ、ブロッコリー
12 金	お赤飯 切干大根いため煮 あげさばの黒酢あんかけ 田舎汁	○		ぎゅうにゅう、あずき、さば、あぶらあげ、さつまあげ、とうふ、かつおぶし、こんぶ、みそ	こめ、もちごめ、ごま、でんぶん、あぶら、さとう、さといも	ねぎ、きりぼしだいこん、にんじん、だいこん、ごぼう、こまつな、しめじ
16 火	ジャージャー麺 焼きワンタン 細切り野菜の中華和え	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、みそ、ハム、わかめ	ちゅうかめん、あぶら、さとう、でんぶん、ワンタンのかわ、こむぎこ	きゅうり、もやし、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ねぎ、たけのこ、しいたけ、キャベツ、ニラ、パプリカ
17 水	ゆかりごはん かまぼこと野菜のおかか和え ししゃもの磯辺揚げ 玉ねぎのみそ汁	○		ぎゅうにゅう、ししゃも、あおのり、かまぼこ、おかか、あぶらあげ、みそ、かつおぶし、こんぶ	こめ、こむぎこ、あぶら	ゆかり、キャベツ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、えのきたけ
18 木	シーフードカレーライス オニオンドレッシングサラダ サイダーポンテ	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、えび	こめ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、マーガリン、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、えだまめ、コーン、もも、パイン、みかん、バナナ、レモン
19 金	高菜めし タイピーエン いきなり団子	○	郷土料理 熊本県 (くまもと)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、あずき	こめ、あぶら、はるさめ、さつま、いも、しらたまこ、こむぎこ	たかなづけ、ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、はくさい、たけのこ、きくらげ、チンゲンサイ
22 月	和風きのこスパゲッティ みそドレッシングサラダ キャロットケーキ	○	しめじ	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、のり、みそ、ちようせいとうにゅう	スパゲッティ、あぶら、マーガリン、さとう、ホットケーキミックス	にんにく、たまねぎ、こまつな、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、えだまめ、にんじん、パプリカ、かぼちゃ、オレンジジュース
24 水	手作りウインナーパン 秋色シチュー クルトンサラダ	○	さつまいも	ぎゅうにゅう、ウインナー、とり、ちようせいとうにゅう	こむぎこ、さとう、マーガリン、あぶら、さつまいも、クルトン	コーン、たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、きゅうり
25 木	焼豚レタスチャーハン ガーリックポテト 野菜と焼肉のスープ	○		ぎゅうにゅう、やきぶた、とり、とうふ、かつおぶし	こめ、あぶら、じゃがいも	レタス、にんじん、こねぎ、キャベツ、たまねぎ、こまつな
26 金	木島平村のごはん こんにやくと野菜の橋サラダ 魚のねぎソースかけ けんちん汁	○		ぎゅうにゅう、あかうお、とり、とうふ、あぶらあげ、かつおぶし、こんぶ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、さといも	ねぎ、こんにやく、キャベツ、にんじん、きゅうり、みずな、うめぼし、だいこん、ごぼう、こまつな、こんにやく
29 月	かやくごはん 麻汁 二色豆 シャインマスカット	○	シャインマスカット	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、だいず、あおのり、ぶたにく、とうふ、かつおぶし、こんぶ、みそ	こめ、さとう、でんぶん、あぶら	にんじん、ごぼう、しいたけ、だいこん、ねぎ、こまつな、こんにやく、マスカット
30 火	チキンみそカツ丼 野菜のごま和え さつまいもプリン	○	ブックメニュー	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、ちようせいとうにゅう、かんてん	こめ、こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう、ごま、さつまいも、くろみつ	キャベツ、にんにく、もやし、にんじん、こまつな