

給食だより



令和8年度

10月号

大府高校・定時制



みの 実りの秋・食欲の秋

あき みの し ぜ ん めぐ かんしゃ しゅん た もの
秋の実りや自然の恵みに感謝して、旬の食べ物をおいしくいただきます。

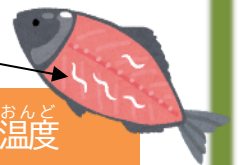
～ 食中毒② アニサキス ～

さんこう さんせいろうどうしやう のうりんすいさんしやう
参考：厚生労働省HP、農林水産省HP

ぎやかいりい なか きせい い たいない はい い ちやう
魚介類の中にはアニサキスが寄生していることがあり、これが生きたまま体内に入ってしまうと胃や腸の
かべ はい こ しよくちゆうどく げんいん しよくちゆうどく ぜんこく まいとしおお はっせい
壁に入り込んで食中毒の原因になります。アニサキスによる食中毒は、全国で毎年多く発生しています。

アニサキスってどんな生き物？

アニサキス 幼虫



いろ かたち 色や形	おお 大きさ	げんいん 原因になりやすい食品	せいそくかのうおんど 生息可能温度
はんとうめい はくしよく 半透明な白色	たいちやう 体長20～30mm	サバ、サンマ、アジ、	-20℃以上40℃以下
ほそなが いとじやう 細長い糸状	はば 幅0.3～0.6mm	カツオ、サケ、イカなど	ていおん つよ (低温に強い)

アニサキス食中毒はどんな症状？

しよくごすうじかん はげ ふくつう は け おうと しよくご すうじかん すうじつご はげ かふくぶつう
◎食後数時間～…みぞおちの激しい腹痛、吐き気、嘔吐 ◎食後10数時間～数日後…激しい下腹部痛

アニサキスによる食中毒予防のポイント

しんせん さかな えら ないぞう と のぞ れいとう ど じかんいじやう かねつ どいじやう
★新鮮な魚を選び、内臓をすぐ取り除く ★冷凍する(-20℃で24時間以上) ★加熱する(70℃以上)

⚠ 酢や塩、しょうゆ、わさびなどの調味料では死にません！よく噛めば大丈夫でもありません！

食事のワンポイントアドバイス ～ レトルトカレー ～

レトルトカレーは、製造過程でビタ

ミンやネラルが失われやすい傾向があります。不足する栄養素を補う食材を足して食べるのがオススメです！



たんぱく質をプラス



たんぱく質と食物繊維をプラス



カルシウムをプラス



トマト・ブロッコリー・ほうれん草などの野菜

ビタミンや食物繊維をプラス



高給研 栄養士部会

10月 給食献立

愛知県立大府高等学校

日	曜	献立	エネルギー kcal
1	木	ご飯、ハンバーグのきのこあんかけ、南瓜の煮付け、味噌汁	973
2	金	ご飯、グリルチキンのハニーマスタードソース、ジャーマンポテト、コンソメスープ	976
3	土		
4	日		
5	月	ミートスパゲティー、枝豆とひじきのごまドレサラダ	992
6	火	豚ねぎ丼、ツナとじゃが芋のごま酢和え、すまし汁	864
7	水	ご飯、あじフライと餃子のピリ辛ソース、大豆もやしのナムル、ごま味スープ	810
8	木	バターピラフ、イタリアンサラダ、マカロニスープ	800
9	金	ご飯、味噌かつ、竹輪とキャベツの和え物、すまし汁	771
10	土		
11	日		
12	月		
13	火	ご飯、さんま銀紙焼き、じゃが芋のそぼろ煮、味噌汁	913
14	水	カレーライス、コールスローサラダ	889
15	木	鶏天うどん、根菜の味噌煮	788
16	金	ご飯、豚肉と野菜のオイスターソース炒め、焼売、豆腐スープ	876
17	土		
18	日		
19	月	ご飯、鶏肉の照り焼き、さつま芋と半平の煮物、味噌汁	1040
20	火	高菜炒飯、もやしとほうれん草の中華和え、中華スープ	729
21	水	ホットドッグ、ミックスビーンズスープ、バナナ	896
22	木	ご飯、肉豆腐、厚焼き卵、味噌汁	931
23	金	ご飯、揚げ魚のおろしソースがけ、ごま和え、味噌汁	762
24	土		
25	日		
26	月	ご飯、白身魚のレモンソース、野菜ソテー、味噌汁	795
27	火	ミルクロールパン、ポークシチュー、お豆のサラダ	971
28	水	ご飯、チキンソテー、野菜炒め、味噌汁	871
29	木	ご飯、回鍋肉、春雨サラダ、厚揚げとにらのスープ	802
30	金	三色丼、つくね、ゆかり和え、味噌汁	880
31	土		