

給食だより 6月

札幌市立中央小学校

旬の食べ物 「たけのこ」

～6月14日はたけのこの入った山菜ご飯です～

私たちがよく食べているたけのこは「孟宗竹」といって、北陸から九州にかけて採れる大きな竹の子ですが、5月から6月にかけては北海道でも美味しいたけのこが採れます。「地竹」「姫竹」などとも呼ばれる細竹です。給食ではこの時期、山菜うどんやたけのこごはんなどのメニューにこの北海道産の細竹を使います。

＜たけのこの効用＞

- ★食物繊維が多いので、便秘もよく大腸がんを予防します。
- ★疲れをとるアスパラギン酸が豊富なので疲労回復に効果があります。



1日(木)

ごはん
豆腐の中華煮
ししゃもの南蛮漬け
磯あえ

米/豆腐、豚肉、にんじん、油、えび、玉ねぎ、竹の子、ごま油、干し椎茸、しょうが、にんにく、キクラゲ、でんぶん/ししゃも、でんぶん、小麦粉、玉ねぎ、油、にんじん、ピーマン/もやし、ほうれん草、のり

2日(金)

ソフトフランスパン
コーンポタージュ
あさりの
カリッとサラダ
果物

ソフトフランスパン/コーン、クリームコーン、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、にんじん、小麦粉、バター、油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/あさり、油、しょうが、小麦粉、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごま油、ごま/メロン

5日(月)

小松菜と
じゃこのごはん
わかめスープ
鶏肉の竜田揚げ
果物

米、大麦、しらす干し、油、小松菜/わかめ、えのき茸、あさり、ごま/鶏肉、しょうが、油、でんぶん/みかん

6日(火)

きつねうどん
スパイシーポテト
果物

うどん、油揚げ、干し椎茸、つと、長ねぎ、たまご茸、ほうれん草/じゃがいも、油、りんご

7日(水)

ごぼうピラフ
白花豆コロッケ
フルーツミックス

米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、コーン、パセリ、油、/白花豆、じゃがいも、バター、スキムミルク、パン粉、米粉、小麦粉、油/みかん缶、黄桃缶、パイナップル缶、りんご缶、洋梨缶

8日(木)

鮭ミックス丼
味噌汁
果物

米、鮭、しょうが、でんぶん、小麦粉、油、厚揚げ、玉ねぎ、竹の子、にんじん、ごま/豆腐、なめこ、長ねぎ/みかん

9日(金)

遠足



12日(月)

ごはん
豆腐とえびの
チリソース煮
ししゃものから揚げ
おひたし

米/豆腐、えび、でんぶん、小麦粉、油、にんじん、長ねぎ、干し椎茸、グリーンピース、しょうが、にんにく/小麦粉、からふとししゃも、でんぶん、油/小松菜、白菜、鰹節

13日(火)

塩ラーメン
ポテトごまだれ
果物

ラーメン、豚肉、しょうが、にんにく、油、メンマ、つと、もやし、にんじん、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれん草、わかめ/じゃがいも、油、ごま/みかん

14日(水)

山菜ごはん
味噌汁
とんかつ

米、大麦、にんじん、細竹、たまご茸、ふき、わらび、油揚げ、干し椎茸/厚揚げ、小松菜/豚肉、小麦粉、パン粉、卵、油

15日(木)

ハヤシライス
小松菜サラダ

米、豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、セロリ、しょうが、にんにく、マッシュルーム、油、グリーンピース、小麦粉、ホールトマト/ハム、ひじき、春雨、小松菜、ごま油

16日(金)

背割りコッペパン
ワンタンスープ
お好み揚げ
チョコクリーム

背割りコッペパン/ワンタン、豚肉、にんじん、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく/あさり、えび、いか、ベーコン、油、キャベツ、切り干し大根、コーン、ひじき、小麦粉、卵、削節、青のり/チョコレート、豆乳、コーンスターチ

19日(月) 振替休業日	20日(火) 開校記念日	21日(水) シーフードピラフ 豆腐ナゲット フルーツサワー	22日(木) 豚丼 味噌汁 しょうがあえ	23日(金) ツイストパン チキン クリームシチュー ほうれん草と コーンのサラダ オレンジゼリー
6月は 		米、大麦、バター、ベーコン、えび、あさり、いか、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、油、パセリ/豆腐、鶏肉、玉ねぎ、油、卵、でんぶん/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、なつみかん缶、ヨーグルト	米、豚肉、小麦粉、でんぶん、油、しょうが、グリーンピース/キャベツ、油揚げ/焼き竹輪、小松菜、もやし、しょうが	ツイストパン/鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、牛乳、パセリ、油、バター、小麦粉、豆乳、スキムミルク、チーズ/ほうれん草、コーン、ごま、油/みかんジュース、寒天、みかん缶
26日(月) ごはん けんちん汁 ほっけのカレー揚げ あさりの佃煮	27日(火) 冷やしだぬきうどん チーズポテト 果物	28日(水) とりめし 高野豆腐のフライ からし和え	29日(木) キーマカレー あさりのサラダ 果物	30日(金) 横割りパンズパン 中華スープ イカバーグ 果物
米/鶏肉、豆腐、こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、油/ほっけ、小麦粉、でんぶん、油/ごぼう、あさり、にんじん、しょうが	うどん、あさり、えび、春菊、にんじん、ごぼう、ひじき、切り干し大根、小麦粉、卵、油、つと、ほうれん草、長ねぎ、干し椎茸/じゃがいも、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク/すもも	米、大麦、鶏肉、しょうが、玉ねぎ、油/高野豆腐、小麦粉、ごま、卵、パン粉、油/ハム、小松菜、キャベツ	米、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、にんにく、大豆、パセリ、レーズン、油、小麦粉、ホールトマト/あさり、しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、油、ごま油、ごま/みかん	横割りパンズパン/コーン、卵、豆腐、たまご草、春雨、キクラゲ、ほうれん草、ごま油、でんぶん/いか、たら、玉ねぎ、でんぶん、卵、油、スライスチーズ/メロン

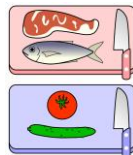
食中毒に注意しましょう

これから夏にかけては、細菌やウィルスによる食中毒が起こりやすくなります。
食中毒予防の三原則は、菌を「つけない」「増やさない」「死滅させる」です。



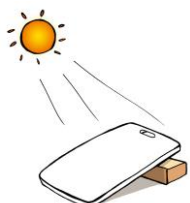
つけない

- ★ 調理や食事の前に手を石鹸で洗います。また、生肉や魚介類を調理した後もよく手を洗いましょう。
- ★ 野菜（特に土のついたもの）や魚など水洗いが必要なものは、流水でよく洗いましょう。
- ★ 生肉や魚介類を切るのに使った包丁やまな板はよく洗います。また、肉・魚用と野菜用の包丁、まな板を分けるようにしましょう。



増やさない

- ★ 食材を購入する時は、生肉や魚介類は一番最後に買い、なるべく早く冷蔵庫へ入れます。
- ★ 調理する時は、料理のできあがる順番を考えて調理し、食材を放置しないようにしましょう。
- ★ できあがった料理は、温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べるようにしましょう。



死滅させる

- ★ 加熱する時には、食材の中心部が75℃で1分以上になるように加熱をします。
- ★ カレーなどを再加熱する時には全体がしっかり加熱されるように、時々かき混ぜながら行います。
- ★ 使った調理器具はよく洗って乾燥させます。まな板、ふきんなどはよく洗い、漂白剤につけたり、煮沸したりします。また、日光に当てて乾燥させましょう。