



給食だより 7月



令和元年 6月28日 札幌市立太平中学校

体に大切な水分のとり方

いつもの水分補給に、甘い飲み物を飲んでいませんか？甘い飲み物を飲み過ぎると、糖分が過剰になり、満腹感が生まれ、食事がおろそかになってしまったり、栄養バランスが崩れて体が疲れやすくなったりしてしまいます。普段は水やお茶で水分をとる習慣をつけましょう。



運動の後など、汗をたくさんかいた時は、スポーツドリンクなどで失われたミネラルも上手に補給しましょう。中学生は、部活動、野外活動等で体を動かす機会が多く、体から水分が失われがちになり、熱中症にもなりやすいです。喉が渴いていなくても、コップ 1 杯程度（約 200ml）の水分をこまめにとることが大切です。



食中毒にご注意！



気温や湿度が上がり、食中毒が発生しやすくなってきます。予防を徹底しましょう。

～予防の3原則～

1 菌をつけない

手はこまめに洗いましょう。（調理前、肉・魚・卵に触れた後、盛り付け前など）
包丁やまな板は、肉、魚、野菜用等を使い分けるのがおすすめです。



2 菌を増やさない

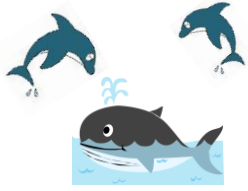
微生物の多くは、温度管理が悪いと時間の経過と共に増えていくため、食品を購入後はすぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れましょう。食材や調理済みの食品を室温に放置しないようにし、なるべく早く食べるようにしましょう。

3 菌をやっつける

多くの微生物は熱に弱いので、食品の中心まで十分に加熱することが食中毒予防に有効です。
使用後の調理器具も、洗剤でよく洗い、熱湯をかける、煮沸するなどの方法で殺菌消毒ができます。



牛乳は毎日200mL つきます。

月	火	水	木	金
1 ごはん けんちん汁 サバのソース焼き あさりの佃煮 ◆ごはん◆鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、人参、大根、ごぼう、長葱、醤油、むろあじ、昆布◆さば、しょうが、ソース、味噌、ごま◆ごぼう、人参、あさり、生姜、醤油、水あめ	2 ゆであげミートソース 青のりポテト ヨーグルト ◆スパゲティ、パセリ、豚肉、玉葱、人参、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、生姜、にんにく、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース、ソース、醤油、鶏がらスープ◆じゃが芋、青のり	3 しゃも入れ焼豚チャーハン ししゃもフライ フルーツミックス ◆胚芽米、大麦、豚肉、長葱、生姜、にんにく、醤油、人参、玉葱、ホールコーン、干し椎茸、レタス、ごま油◆かつおししゃも、小麦粉、卵、パン粉、ごま、青のり◆みかん缶、パイン缶、黄桃缶、梨缶、夏みかん缶	4 豚丼 味噌汁（アサリ・ゴボウ・小松菜） からし和え ◆ごはん、豚肉、醤油、生姜、グリーンピース、水あめ、片栗粉◆あさり水煮、ごぼう、小松菜、長葱、味噌、むろあじ、昆布◆竹輪、ほうれん草、キャベツ、醤油	5 横割バンズパン チンゲン菜のスープ レバー入りメンチカツ ビーンズサラダ ◆横割バンズパン◆ベーコン、チンゲン菜、緑豆春雨、ホールコーン、醤油、鶏がらスープ、昆布、むろあじ◆レバー入りハバーグ、ケチャップ、ソース◆金時豆、手亡豆、枝豆、ハム、ホールコーン、キャベツ、醤油、酢、ごま油
8 ごはん ジンギスカン 揚げえびシュウマイ たたききゅうり ◆ごはん◆豚肉、生姜、にんにく、醤油、玉葱、もやし、ピーマン、キャベツ、人参、生姜、りんご、ケチャップ、ソース、醤油◆えびシュウマイ◆胡瓜、醤油、ごま油、ごま	9 冷やしたぬきうどん チーズポテト 冷凍みかん ◆ソフト麺、あさり水煮、かたくちいわし、さくらえび、人参、春菊、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、卵、つと、ほうれん草、長葱、干し椎茸、醤油、酢、むろあじ、かつお節、昆布◆じゃが芋、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク	10 ひじきごはん チキンクラッカー揚げ しょうが和え ◆胚芽米、大麦、昆布、鶏肉、ひじき、油揚げ、白滝、人参、グリーンピース、醤油◆鶏肉、小麦粉、卵、クラッカー◆竹輪、小松菜、もやし、醤油、生姜	11 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 かれいから揚げ 切り干し大根のナムル ◆ごはん◆豆腐、豚肉、ピーマン、長葱、人参、たけのこ水煮、生姜、にんにく、醤油、オイスターソース、片栗粉、鶏がらスープ◆かれいから揚げ、玉葱、生姜、にんにく、醤油、ソース、片栗粉◆切り干し大根、醤油、ほうれん草、人参、ハム、ごま、ごま油、豆板醤	12 背割りコッペパン チキングラタン 焼きフランク パイン缶 ◆背割りコッペパン◆鶏肉、玉葱、マカロニ、マッシュルーム、人参、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、鶏がらスープ、パン粉、パセリ◆ホークラック、玉葱、ケチャップ、トマトピューレ、ソース
15 海の日 	16 冷麦 とり天 枝豆 ◆ソフト冷麦、油揚げ、干し椎茸、醤油、ほうれん草、長葱、酢、むろあじ、かつお節、昆布◆鶏肉、醤油、生姜、にんにく、小麦粉、卵、片栗粉、ベーキングパウダー◆枝豆	17 豆腐入りカレーピラフ 南瓜コロッケ 小松菜サラダ ◆胚芽米、大麦、バター、カレー粉、ベーコン、豆腐、醤油、人参、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース◆南瓜コロッケ◆ハム、緑豆春雨、ひじき、醤油、小松菜、酢、ごま油	18 和風そぼろごはん 味噌汁（じゃが芋・にら） メロン ◆ごはん、鶏肉、豆腐、切り干し大根、干し椎茸、ごま、生姜、ごぼう、人参、味噌、醤油、油揚げ、ひじき◆じゃが芋、にら、味噌、むろあじ、昆布	19 横割バンズパン ベーコンシチュー イカバーグ スライスチーズ 大根サラダ ◆横割バンズパン◆ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ◆イカバーグ、醤油、片栗粉◆大根、まぐろ水煮、胡瓜、人参、ごま、醤油、ごま油、酢◆スライスチーズ
22 豚すき丼 味噌汁（小松菜・厚揚げ） 冷凍パイ ◆ごはん、豚肉、白滝、玉葱、たけのこ水煮、たもぎ草、醤油、ほうれん草◆厚揚げ、小松菜、味噌、むろあじ、昆布	23 冷やしラーメン 厚揚げと野菜の甘辛煮 すいか ◆ソフトラーメン、ハム、もやし、胡瓜、人参、ごま油、ごま、茎わかめ、昆布、醤油、酢、むろあじ◆厚揚げ、醤油、片栗粉、小麦粉、じゃが芋、豚肉、生姜、人参、グリーンピース	24 <世界の料理> パエリア 野菜コロッケ マセドニア  ◆胚芽米、大麦、サフラン、鶏肉、えび、あさり水煮、いか、玉葱、人参、トマト缶、ピーマン、にんにく、パプリカ◆野菜コロッケ◆みかん缶、梨缶、白桃缶、黄桃缶、ぶどう缶、バレンシアオレンジジュース	25 ハヤシライス あさりのカリッとサラダ ◆ごはん、牛肉、玉葱、人参、たけのこ水煮、セロリ、生姜、にんにく、マッシュルーム、グリーンピース、小麦粉、カレー粉、トマトピューレ、ケチャップ、トマト缶、パセリ、ソース、醤油、鶏がらスープ◆あさり水煮、生姜、醤油、小麦粉、片栗粉、胡瓜、キャベツ、人参、酢、ごま油、ごま	 3日（水）の給食に フードリサイクルの レタスを使います 

- 記載されている食材や果物は、気候や生育状況などにより変更になる場合があります。
- あさり、わかめなどの海産物全般について、小さなかになやえびなどが混入している場合がありますので、食物アレルギーをお持ちの方はご注意願います。
- 給食で使用する予定の食品名を記載しております。調味料については記載していないものもありますので、食物アレルギーなどで詳しく知りたい方には、使用食材一覧表をお渡ししております。栄養士 野寺までお問い合わせ下さい。
- ～2020年の東京五輪に向けた食育～ 7月24日（水）にスペイン料理が登場します。