



令和7年6月30日（月）
札幌市立中央小学校

食中毒予防の3原則



つけない

細菌などがついていて食品から、手や調理器具を介して他の食品を汚染し、食中毒の原因になることがあります。特に生肉や泥つき野菜を扱った後は、手や調理器具をよく洗い、次の作業に移りましょう。

ふやさない

細菌は通常4度～10度くらいだと増えにくくなります。過信は禁物ですが、料理は長時間常温で放置しないほうが賢明です。

やっつける

例外もありますが食中毒をおこす菌の多くが熱に弱いので、食品を加熱する調理法も有効です。中には加熱が不十分で発生する食中毒も多いのでご注意ください！

暑さに
負けない！

夏バテに効果的な食べ物

・ビタミンB1が豊富（豚肉・レバー・うなぎ・枝豆・豆腐など）

ビタミンB1はご飯などがエネルギーに変わるために必要な栄養素です。不足すると、だるさの原因になってしまいます。

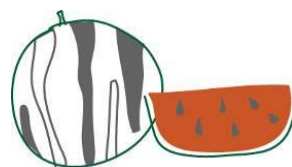
・ビタミンCが豊富（野菜・くだものなど）

体の免疫力を高めて、ストレスをやわらげたり、皮膚を強くしたりするなどの働きがあります。

・たんぱく質が豊富（肉・魚・牛乳・大豆製品など）

たんぱく質の一番重要な役割は身体の構成成分となることですが、そのほかに酵素・ホルモン・免疫物質などの材料としても利用されます。

一日3食規則正しく食べることや、甘い飲み物を
摂り過ぎないようにすることも大切です。暑さに負け
ず、元気に夏を乗りきりましょう！



7月 予定献立

主な使用予定食材を載せています。アレルギー等でもっと詳しく知りたい方は学校へお問い合わせください。また使用予定の果物・野菜は生育状況などにより変更することがあります。

(牛乳は毎日つきます)(しらすやあさりを始めとする海産物にはカニ・エビなどが混入している場合があります)

月	火	水	木	金
	7/1	7/2	7/3	7/4
始業式(8/25) のメニューは、 ・牛乳 ・ごぼうピラフ ・いわしの カリカリフライ ・フルーツミックス の予定です。	6年 修学旅行 ご飯 マーボー豆腐 ししゃものから揚げ 磯和え(小松菜・白菜) 豆腐・豚ひき肉・人参・長ねぎ・干 椎茸・生姜・にんにく・ごま油/カ ラフトししゃも(子持ち)/小松 菜・白菜・海苔	6年 修学旅行 横割パンズ コーンポタージュ レバー入りハンバーグ メロン クリームコーン・ホールコーン・ ベーコン・じゃが芋・人参・玉ね ぎ・パセリ・牛乳・豆乳・バター スキムミルク・チーズ/ハンバー グ(牛肉・豚肉・玉ねぎ・豚レ バー)	6年 回復日 スタミナ丼 味噌汁(キャベツ・油揚げ) パイン缶詰 豚肉・メンマ・人参・もやし・にら・ 玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・ ごま・ごま油/キャベツ・油揚げ	冷やしラーメン 厚揚げとさつまいもの甘煮 洋なし缶 ハム・もやし・きゅうり・ホール コーン・人参・ごま・ごま油/厚揚 げ・さつまいも
7/7	7/8	7/9	7/10	7/11
焼豚チャーハン 白花豆コロッケ フルーツミックス 米・麦・豚肉・玉ねぎ・人参・ホール コーン・干椎茸・グリーンピース・生姜・ にんにく・長ねぎ・ごま油/コロッケ (白花豆・じゃが芋・バター)/果物缶 (みかん・パイン・黄桃・りんご・洋梨)	ごはん 豚汁 揚げハンバーグ ごま和え(ほうれん草・白菜) 豚肉・豆腐・じゃが芋・こんにゃ く・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・ 長ねぎ・生姜/ハンバーグ(牛肉・ 豚肉・玉ねぎ・鶏卵・牛乳)/ほう れん草・白菜・ごま	横割パンズパン 白身魚フライ ポテトスープ すいか 真だら・鶏卵/ベーコン・じゃが 芋・人参・玉ねぎ・パセリ	カレーライス もやしのごまサラダ 豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セ ロリ・りんご・生姜・にんにく・グ リンピース/ほうれん草・もやし・ ホールコーン・人参・ごま	冷やしためきうどん(えび入り) バターポテト パイン缶詰 揚げ玉(あさり・エビ・人参・春 菊・ごぼう・切干大根・ひじき・鶏 卵)つと・ほうれん草・長ねぎ・干 椎茸/じゃが芋・バター・牛乳・ス キムミルク
7/14	7/15	7/16	7/17	7/18
ひじきごはん 味噌汁(高野豆腐・小松菜) さわらのごまフライ 米・麦・鶏肉・ひじき・油揚げ・白 滝・人参/高野豆腐・小松菜/さわ ら・鶏卵・ごま	ごはん チンゲン菜のスープ ひじき春巻 マーボーなす ベーコン・チンゲン菜・春雨・ホル ルコーン/春巻(豚肉・たけのこ・ 人参・ひじき)/なす・豚ひき肉・ 人参・長ねぎ・干椎茸・生姜・にん にく	コッパパン ベーコンシチュー コールスローサラダ ミニトマト ベーコン・じゃが芋・人参・玉ね ぎ・パセリ・牛乳・豆乳・スキムミ ルク・チーズ/キャベツ・人参・ ホールコーン	タコライス かぼちゃチーズフライ パインゼリー 豚ひき肉・大豆水煮・トマト缶・玉 ねぎ・人参・生姜・にんにく・ホル ルコーン・レタス/かぼちゃフライ (かぼちゃ・チーズ・牛乳)/ゼリー (パイン果肉、果汁)	ピリカラ冷やしラーメン きなこポテト 黄桃缶 ハム・人参・きゅうり・ホールコー ン・玉ねぎ・生姜・にんにく・ごま・ ごま油/冷凍フレンチポテト・き なこ
7/21	7/22	7/23	7/24	7/25
海の日 	ごはん 豆腐のカレーソース 揚げえびシウマイ たたききゅうり 豆腐・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・生 姜・にんにく・グリーンピース・りん ご/シウマイ(えび・玉ねぎ・イト ヨリダイすり身)/きゅうり・ごま・ ごま油	背割コッパパン ウィナーソテー キャロットポタージュ みかん(冷凍) ウィンナ(鶏肉・豚肉)/ベーコン・ 人参・玉ねぎ・じゃが芋・パセリ・ 牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ	ごはん けんちん汁 醤油味 [リザーブ給食 下記2つのどちらかを選びます] ヤンニョムチキン ザンタレ パイン缶詰 鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大 根・ごぼう・長ねぎ/鶏肉・生姜	ゆであげミートソース フレンチポテト アイスcream 豚ひき肉・大豆水煮・玉ねぎ・人 参・トマトピューレ・セロリ・にん にく・パセリ/冷凍フレンチポテト /アイス(牛乳・水あめ)

さっぽろ学校給食フードリサイクル

7月17日(木)のタコライスのレタスは「さっぽろ学校給食フードリサイクル」で栽培されたものを使用する予定です。この取組は、給食調理時にでた野菜の切りくずや、教室から出た給食の残りをたい肥化し、そのたい肥を使って育てた野菜を給食で使用するということです。

9月にも同じくこのフードリサイクルたい肥で作られたレタスを使用した「レタス入りミネストローネ」が給食に登場します。



リザーブ給食について

7月24日(木)にリザーブ給食を行います。リザーブ給食とは事前指導の内容をもとに、どちらを食べるかを各自であらかじめ選択・予約する給食です。

今回は鶏肉は共通で、「ヤンニョムチキン」か「ザンタレ」のどちらかを事前に選びます。