

旅行の行事が終わり、1学期もあと1か月となりました。学校生活の中でも適切な水分補給を心がけて熱中症に気を付けましょう。食事の中には意外と多くの水分が含まれていますので、欠食しないようにすることも熱中症予防につながります。一日の活動源となる朝ごはんは特に重要です。

食中毒に気を付けましょう！



1年を通じて季節に関係なく食中毒は発生していますが、気温、湿度が上昇するこれからの季節は、特に注意が必要です。食中毒を引き起こす菌には様々な種類、特徴がありますが、基本となる注意点を下記にまとめました。食事バランスや睡眠不足に注意するなど抵抗力を高めておくことも予防につながります。

食中毒を防ぐには

菌をつけない！

○確実に、適切なタイミング・方法で手洗い



- ◇調理・盛り付け・配膳の前
- ◇トイレの後
- ◇生肉・生魚や、廃棄物を扱った後など

○調理器具は清潔に

- ◇洗剤でよく洗ってから、熱湯や漂白剤を使用し、乾燥させてから保管しましょう。
- ◇まな板や包丁などの調理器具は、「肉用」「生野菜用」など食材ごとに使い分けると安心です。

(ノロウイルスについて)

感染力が強く、ごく微量でも発症してしまうことがあります。下痢や嘔吐などの症状がある場合はもちろん、症状がない「不顕性感染者」もいることから、注意が必要です。十分な手洗い、加熱調理(85～90℃で90秒以上)することが有効です。一般的な消毒用アルコールはききませんので、次亜塩素酸ナトリウムでの消毒が必要な場合もあります。

菌を増やさない！



○食品の温度管理を徹底しましょう

- ◇料理をしたら時間をおかず、すぐ食べるか、しっかり冷やしておきましょう。
- 冷やすコツは

- ① 小分けにして冷却
- ② 氷冷して、かき混ぜながら冷却するとよい

☆一気に冷やすようにしましょう。

★ウエルシュ菌のように、加熱しても生き残り、毒素がうまれる菌もあるので、注意してください。

菌をやっつける



○中心部までしっかり加熱を



- ◇ハンバーグや冷凍コロッケを揚げる場合は中心部までしっかり加熱しましょう。(表面ではなく、中心の温度を上げることが大切です。)

お知らせ

札幌市お弁当レシピコンテスト

北海道食材を使用したバランスのよいお弁当レシピを募集しています！応募した方全員に参加賞、入賞した方には表彰状と豪華副賞を贈呈します。皆さんの素敵なお弁当をお待ちしています！

【応募資格】

札幌市在住または通学をしている中学生・高校生
※1人1つのお弁当を応募してください。

【募集期間】

令和7年6月19日(木)～9月8日(月)

レシピ大募集！



担当:ウエルネス推進部ウエルネス推進課
食育・健康管理担当係



※葉物野菜や果物は、産地の天候などの状況により、やむを得ず一部変更することがあります。



※しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかに、えび等が混入・付着している場合があります。また、ししゃもの内臓にも、ししゃもが捕食したかにやえび等が混入している場合もあります。

◇→牛乳・乳製品使用

月	火	水	木	金
	1 827kcal ☆◇横割ハンズ ◇コーンポタージュ フィッシュバーガー (ケチャップソース) ◇スライスチーズ パイン(缶)	2 704kcal 肉炒め丼 味噌汁 プラム	3 740kcal 冷麦 ☆とり天 枝豆	4 834kcal ◇小松菜ピラフ ☆高野豆腐フライ フルーツカクテル
	・カレーライス 豚肉 人参 菜種油 玉ねぎ バレオ 小麦粉 バター 菜種油 牛乳 豆腐 チーズ 塩 こしょう 白ウ 鶏肉 スープ ・カレーライス (冷) 菜種油/ケチャップ ウ カレーライス 砂糖 からし 赤ウ	・ごはん 豚肉 ママ 人参 菜種油 もやし ほうれん草 醤油 みりん 玉ねぎ りんご カレーライス 砂糖 生 姜 にんにく トマト汁 カたくり 粉 ごま油 ごま ・じゃがいも わかめ 長ねぎ 白・赤味 噌 削り節 昆布	・冷麦 油揚げ 干し椎茸 醤油 砂糖 酒 みりん ほうれん草 長 ねぎ 酢 削り節 昆布 ・鶏肉 醤油 酒 生姜 にんにく 塩 こしょう 小麦粉 卵 カたくり 粉 ベーキングパウダー 菜種油 ・枝豆 塩	・胚芽米 大麦 バター 塩 白ウ バレオ 人参 玉ねぎ にんにく 赤 椒 菜種油 塩 こしょう 小松 菜 醤油 ・高野豆腐 醤油 砂糖 酒 みり ん 加粉 塩 小麦粉 すりごま 卵 バレオ ごま・みかん缶 パイン 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶 リグジュン 砂糖 白ウ
7 764kcal ごはん けんちん汁 さばのカレー揚げ しょうが和え	8 767kcal ☆◇ツイストパン ◇チキングラタン ほうれん草とコーン のサラダ すいか	9 848kcal ごはん 豆腐とえびのチリソー ス煮 Feちゃんぎょうざ おひたし	10 705kcal 冷やしラーメン(海藻 入り) きなこポテト 黄桃(缶)	11 800kcal レタス入り焼豚チャー ハン 星のコロッケ ◇フルーツサワー
・鶏肉 酒 豆腐 つきんにゃく 人 参 大根 ごぼう 長ねぎ 菜種油 塩 醤油 削り節 昆布 ・さば 醤油 酒 生姜 加粉 小麦 粉 片栗粉 菜種油 ・小松菜 もやし 生姜 醤油 みり ん	・鶏肉 白ウ 玉ねぎ ねぎ マヨネ ーズ 人参 小麦粉 バター 菜種油 片 栗粉 チーズ 牛乳 豆腐 塩 こしょう 鶏肉 スープ バレオ バレオ ・ほうれん草 人参 玉ねぎ 菜 種油 砂糖 酢 醤油 こしょう	・豆腐 えび 酒 カたくり粉 小 麦粉 菜種油 人参 玉ねぎ 長ね ぎ 干し椎茸 グリドース 生姜 に んにく ケチャップ 醤油 中濃ソース 砂 糖 トマト汁 パパイヤ カバダ 鶏肉 スープ ・Feちゃんぎょうざ (冷) 菜種油 ・小松菜 もやし 糸かつお 醤油	・冷やし 人参 人参 もやし きゅ うり ぎょうめ 刻み昆布 ごま 醤油 砂糖 酒 みりん 塩 酢 ごま油 からし 削り節 昆布 ・カバダ (冷) 菜種油 きび粉 砂糖 塩	・胚芽米 大麦 酒 菜種油 塩 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 醬 油 みりん 人参 玉ねぎ 人参 干し椎茸 塩 ごま油 こしょう ・星のコロッケ (冷) 菜種油 ・みかん缶 パイン 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶 ユグルト 砂糖
14 725kcal 和風そぼろごはん 味噌汁 冷凍みかん	15 744kcal ☆◇横割ハンズ イタリアンスープ メンチカツ(ケチャップ ソース)◇スライスチーズ ミニトマト	16 789kcal ごはん ジンギスカン ひじき春巻 たたききゅうり	17 726kcal 冷やしきつねうどん ごまポテト パイン(缶)	18 777kcal たきこみいなり プリカツ からし和え
・白飯 鶏肉 焼き豆腐 切り干し 大根 干し椎茸 ごま 生姜 赤みそ 醤油 酒 みりん 砂糖 ごぼう 人参 油揚げ ひじき 菜種油 一味唐辛子 ・じゃがいも わかめ 長ねぎ 赤・白味 噌 削り節 昆布	・カレーライス 豚肉 人参 菜種油 バレオ バレオ 醤油 塩 こしょう 白ウ 鶏肉 スープ 昆布 ・ミカド (冷) 菜種油/ケチャップ カレー ス 砂糖 赤ウ からし	・牛肉 生姜 にんにく みりん 醤油 玉ねぎ もやし ビーマス 人参 菜種油 りんご 砂糖 カレー ス ケチャップ 赤ウ ・ひじき春巻 (冷) 菜種油 ・きゅうり 塩 醤油 砂糖 ごま油 ごま	・冷やし 油揚げ 干し椎茸 醤油 砂糖 酒 みりん ほうれん草 長 ねぎ 酢 一味唐辛子 削り節 昆 布 ・カバダ (冷) 菜種油 すりごま 砂 糖 塩	・胚芽米 大麦 上白糖 酢 塩 酒 昆布 (だし) 油揚げ 人参 干し椎茸 ひじき 醤油 みりん ごま 焼きのり ・北海道産ソウルフード (冷) 菜種油 ・焼きさけ ほうれん草 もやし 醬 油 砂糖 からし
21 海の日 	22 793kcal ゆであげミートソース スパイシーポテト ◇アイスクリーム	23 給食なし 	24 751kcal ◇ほうれん草ピラフ ☆◇ちくわチーズつめ 揚げ フルーツミックス	「学校給食フードリサ イクル」とは、給食の 調理過程で発生したく すや残食などの生ごみ を堆肥化しその堆肥を 利用して作った作物を 給食の食材に活用する という取組です。今年 度は、レタス(7月、9 月)玉ねぎ(12月) を予定しています。
	・カレーライス カレー粉 菜種油 バレオ 豚肉 玉ねぎ 人参 大豆水煮 マヨネ ーズ 刻み 生姜 にんにく 小麦粉 加粉 ケチャップ トマトジュレ テジカ ス カレーライス 中濃ソース 醤油 塩 こ しょう 人参 バレオ ツツ 赤ウ 鶏 ガス ・カバダ (冷) 菜種油 バレオ 塩 こ しょう 加粉 カバダ ツツ		・胚芽米 大麦 バター 白ウ 塩 バレオ 玉ねぎ 人参 にんにく カレーライス 菜種油 塩 こしょう ほうれん草 醤油 ・白ちくわ チーズ 小麦粉 卵 菜種油 ・みかん缶 パイン 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶	