



きゅうしょくだより

# いただきます

令和7年(2025年)6月30日  
札幌市立発寒西小学校  
札幌市立八軒西小学校

アウトドアでの調理も、食材の保冷、  
調理前後のこまめな手洗いを！

食中毒は毎年夏期に増加する傾向にあります。令和6年は札幌市で20件の食中毒が発生しました。その原因は多い順にアニサキス（寄生虫）ノロウイルス、カンピロバクター（細菌）などです。予防のためには

- ①肉は十分に加熱する
- ②生肉と加熱後の肉を扱う調理器具を使い分ける
- ③下処理をしたまな板や包丁は、使用后すぐに洗う

ようにしましょう。お店で焼肉を食べる時にも①と②を守りましょう。一部の細菌は加熱にも耐えるものがあります。②と③を守り、食品に菌をつけないことが大切です。



イラスト「健学社」書籍より



だいすきだよ！  
なつやさい

これからが旬！ビタミン、ミネラルが豊富です。  
なつやさい  
夏野菜をたべましょう！



詳しくは、こちらのQRコードから  
ご確認ください。



西区役所保健福祉部健康・子ども課（西保健センター）では、みなさんがMOTTO（もっと）野菜を食べて、MOTTO（もっと）元気になるような、おいしいたのしい野菜レシピを募集しています！（夏野菜以外でもOKです）食事・スイーツ・軽食・・・ジャンルは問いません。夏休み期間に、ぜひ野菜料理について考えてみませんか？締め切りは8月25日（月）です。

昨年度はたくさんの応募の中から、本校児童が「やまべおいしい野菜レシピ大賞」に選ばれました！！（札幌市西区役所HPでそのメニューを見ることができます）

# ☆7がつよていこんだて☆

毎日の給食の写真を発寒西小学校のホームページにアップしていますので御覧ください。

| 月                                                                                                                      | 火                                                                                   | 水                                                                                                        | 木                                                                                                  | 金                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                        | 1日<br>★小松菜ピラフ<br>鶏肉の竜田揚げ<br>☆フルーツミックス                                               | 2日<br>かき揚げ丼<br>(●かき揚げ)<br>味噌汁<br>洋梨(缶詰)                                                                  | 3日<br>●★横割りバンズパン<br>レバー入りハンバーグ<br>ケチャップソース<br>★コーンポタージュ<br>黄桃(缶詰)                                  | 4日<br>チキンカレーライス<br>小松菜しめじのサラダ                                                                        |
|                                                                                                                        | 胚芽米、大麦、バター、ベーコン、人参、玉葱、にんにく、コーン、サラダ油、小松菜/鶏肉、生姜、澱粉、小麦粉、菜種油/みかん缶、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、洋梨缶     | 精白米、えび、あさり、桜エビ、玉葱、人参、ごぼう、春菊、ひじき、切り干し大根、小麦粉、卵、菜種油/キャベツ、油揚げ/洋梨缶                                            | 横割りバンズパン/牛肉、玉葱、豚肉、レバー、でん粉、菜種油/ケチャップ、ソース/コーン、ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/黄桃缶詰 | 精白米、鶏肉、カレー粉、じゃが芋、人参、玉葱、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース、サラダ油、小麦粉、サラダ油、カレー粉、カレールー、ソース/ハム、小松菜、コーン、バナナメジ、ごま、サラダ油 |
| 7日<br>パスタミートソース<br>小松菜とベーコンの<br>サラダ<br>★アイスクリーム                                                                        | 8日<br>レタス入り焼き豚<br>チャーハン<br>★白花豆コロッケ<br>冷凍パイナップル                                     | 9日 <u>リクエスト献立</u><br>ザンたれ丼<br>味噌汁<br>すいか                                                                 | 10日<br>●★横割りバンズパン<br>●白身魚フライ<br>ソース<br>ポテトスープ<br>黄桃(缶詰)                                            | 11日<br>ごはん<br>小松菜スープ<br>ひじき入り春巻き<br>マーボーなす                                                           |
| パスタ、豚ひき肉、大豆、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、サラダ油、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、ピューレ、トマトホール、デミグラスソース、ソース、ナツメグ、/ベーコン、小松菜、もやし、サラダ油、ごま/生乳、水あめ/ | 胚芽米、大麦、サラダ油、豚肉、人参、玉葱、コーン、椎茸、サラダ油、レタス、ごま油/白花豆、じゃが芋、バター、パン粉、小麦粉、澱粉、大豆、サラダ油、菜種油/パイナップル | 精白米、鶏肉、生姜、にんにく、澱粉、菜種油/醤油、砂糖、みりん、酢、澱粉、小葱/キャベツ、油揚げ/西瓜                                                      | 横割りバンズパン/タラ、小麦粉、卵、パン粉、菜種油/ソース/ベーコン、じゃが芋、人参、玉葱、パセリ/黄桃缶                                              | 精白米/ベーコン、小松菜、春雨、コーン/たけのこ、人参、豚肉、ひじき、でんぶん、オイスターソース、小麦粉、菜種油/なす、菜種油、豚肉、人参、長葱、生姜、にんにく、サラダ油、澱粉、豆板醤、        |
| 14日<br>冷やしたぬきうどん<br>(●揚げ玉)<br>★バターポテト<br>パイナップル(缶詰)                                                                    | 15日<br>★ほうれん草ピラフ<br>メンチカツ<br>☆フルーツミックス                                              | 16日<br>カレーライス<br>もやしのごまサラダ                                                                               | 17日<br>●★横割りバンズパン<br>●★揚げハンバーグ<br>ケチャップソース<br>★キャロット<br>ポタージュ<br>冷凍みかん                             | 18日<br>ごはん<br>豚汁<br>いわしのカリカリ<br>フライ<br>ごま和え                                                          |
| うどん、あさり、えび、人参、春菊、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、卵、菜種油、つと、長葱、椎茸、ほうれん草/じゃが芋、バター、牛乳、スキムミルク/パイン缶                                       | 胚芽米、大麦、バター、ベーコン、人参、玉葱、にんにく、コーン、サラダ油/豚肉、パン粉、玉葱、小麦粉、パン粉、大豆、澱粉、菜種油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶   | 精白米、豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース、サラダ油、カレー粉、カレールー、ソースオールスパイス、ナツメグ/ほうれん草、もやし、コーン、人参、赤味噌、豆板醤、白すりごま | 横割りバンズパン/牛肉、玉葱、パン粉、卵、牛乳、菜種油/ベーコン、玉葱、人参、じゃが芋、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳/冷凍みかん                | 精白米/豚肉、豆腐、じゃが芋、こんにゃく、人参、大根、玉葱、ごぼう、長葱、生姜、サラダ油/いわし、水あめ、コーンスターチ、澱粉、生姜、じゃが芋、米粉、菜種油/ほうれん草、白菜、すりごま         |
| 21日<br>海の日                                                                                                             | 22日<br>ひじきごはん<br>味噌汁<br>●さわらのごまフライ                                                  | 23日<br>ごはん<br>豆腐のカレーソース<br>揚げエビしゅうまい<br>たたききゅうり                                                          | 24日<br>●★コッペパン<br>★ベーコンシチュー<br>コールスローサラダ<br>洋梨(缶詰)                                                 | 25日 <u>終業式・短縮授業</u><br>ソースかつ丼<br>(●トンカツ)<br>味噌汁<br>ミニトマト                                             |
|                                                                                                                        | 胚芽米、大麦、鶏肉、ひじき、油揚げ、しらたき、人参、グリーンピース、サラダ油/高野豆腐、小松菜/さわら、小麦粉、卵、パン粉、ごま、菜種油                | 精白米/豆腐、豚肉、玉葱、人参、生姜、にんにく、グリーンピース、サラダ油/玉葱、すりみ、えび、ラード、パン粉、大豆、小麦粉、澱粉/きゅうり、ごま油、ごま                             | コッペパン/ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/キャベツ、人参、コーン、サラダ油、からし/洋梨缶                   | 精白米、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、菜種油、キャベツ、ケチャップ、ソース、からし/厚揚げ、小松菜、/ミニトマト                                               |



## さっぽろ学校給食フードリサイクル



「さっぽろ学校給食フードリサイクル」とは、子どもたちの食育や環境教育を推進するために札幌市が行っている事業です。給食調理時に出る野菜くずや給食の残りをリサイクルセンターに運び、そこで発酵させ「堆肥(たいひ)」をつくりまします。その堆肥を農家に運び、肥料として野菜作りに活用します。それにより育った野菜を給食で使っています。給食で出る生ごみは、市内99%以上の小・中学校でリサイクルされ、堆肥のほかに家畜の飼料としています。8日(火)の**レタス入り焼豚チャーハン**は、フードリサイクルの堆肥で育った札幌産レタスを使ったメニューです。焼豚とシャキシャキしたレタスの相性もよく、人気があります。