

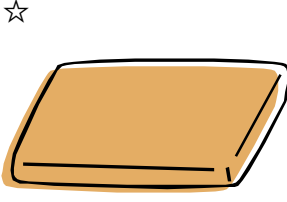
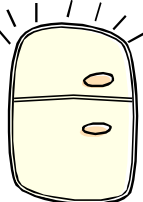
暑い季節の調理・ここに注意！

今年は、6 月 12 日に食中毒警報第 1 号が発令されました。食事の前の手洗いや、清潔なハンカチを持つことなど、衛生に気を付ける習慣を身に付けましょう。また、気温が上がるこの時期は、細菌による食中毒が発生しやすくなります。

①菌をつけない ②菌を増やさない ③菌をやっつけるの食中毒予防の 3 原則をしっかり守ることが大切です。



食中毒予防の 3 原則

菌をつけない	菌を増やさない	菌をやっつける
		
調理前の手洗いをしっかり行います。まな板、フキン、などの調理器具や台所の衛生に気を配り、清潔に保つようにしましょう。	調理してから食べるまでの時間はできるだけ短くし、どうしても保存が必要な場合は冷蔵庫に入れます。ただし、早めに食べきるようにしましょう。	食べ物の中心まで十分に加熱して食べることが、食中毒予防には有効です。新鮮な食材かどうかを確認し、肉などはしっかり火を通して食べるようにしましょう。

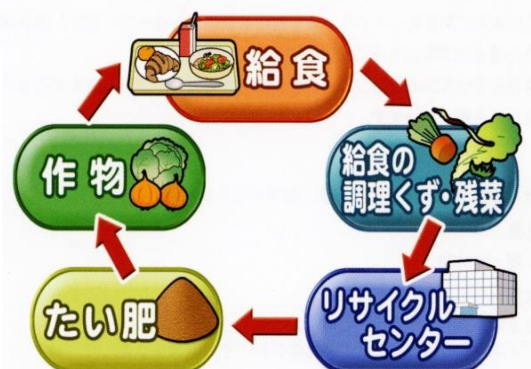
感染症などは抵抗力を失った疲れた体に侵入しやすくなるので、朝ごはんをしっかりと食べ、十分な栄養と睡眠をしっかりとるように心掛けましょう。



さっぽろ学校給食フードリサイクル

札幌市では、学校給食を作る過程で発生する調理くずや残食などの生ごみを堆肥化し、その堆肥を利用して作物を栽培しています。作られた作物を学校給食の食材にもう一度使用するという食物の循環「さっぽろ学校給食フードリサイクル」に平成 18 年度から取り組んでいます。

7 月 19 日(金)は、「レタス入り焼き豚チャーハン」にフードリサイクルの「レタス」を使用します。



7月の予定献立

牛乳は毎日つきます。

1 日(月)	2 日(火)	3 日(水) <u>平岸小 6 年給食なし</u>	4 日(木) <u>平岸小 6 年給食なし</u> <u>平岸西小 4 年給食なし</u>	5 日(金) <u>平岸小 6 年給食なし</u> <u>平岸西小 1 年・こりんこ 給食なし</u>
ごはん 豆腐のオイスター ソース煮 ひじき春巻 磯和え 豆腐 豚肉 ビーマン 玉葱 長葱 人参 生姜 にんにく オイスターソース/たけのこ 人 参 豚肉 ひじき でん粉 オイスターソース 小麦粉 加工で ん粉/小松菜 白菜 のり	黒コッペパン キャロットポタージュ 野菜コロッケ パイン缶 バーニョ 玉葱 人参 じゃ が芋 バタ 小麦粉 バター チーズ スライス 牛乳 豆乳 /じゃが芋 豚肉 玉葱 とうもろこし 人参 グリン ピース 脱脂粉乳 小麦粉 生パスタ粉 ごま	カレーライス 小松菜とコーンの サラダ 豚肉 じゃが芋 人参 玉 葱 切り りんご 生姜 に んにく グリンピース 小麦粉/ 小松菜 コーン ごま	パスタミートソース あさりのカリッと サラダ 豚肉 大豆 玉葱 人参 マッシュルーム 切り にんにく 生姜 バタ 小麦粉 トマト 缶/あさり 生姜 小麦粉 片栗粉 胡瓜 キャベツ 人 参 ごま油 ごま	パエリア ウインナー フリッター フルーツカクテル 胚芽精米 大麦 サラダ 鶏肉 えび あさり いか 玉葱 トマト缶 ビーマン にんにく/鶏 肉 豚肉 粉末水あめ えん どう豆たん白/みかん缶 バイ ン缶 黄桃缶 梨缶 夏みか ん缶 りんごジュース
8 日(月)	9 日(火)	10 日(水)	11 日(木)	12 日(金) <u>平岸小 4 年給食なし</u>
ごはん ジンギスカン ぎょうざ 冷凍みかん 豚肉 生姜 にんにく 玉 葱 もやし ビーマン キャベツ じゃが芋 りんご/豚肉 豚 肝臓 キャベツ 玉葱 葉ねぎ にら にんにく 生姜 人 参 椎茸 大豆たんぱく ごま油 小麦粉	ソフトフランスパン チリコンカン コーンフライ 白桃缶 豚肉 いんげん豆 玉葱 じゃが芋 人参 バタ/と うもろこし パスタ粉 生乳 小麦粉 全粉乳	ソースカツ丼 味噌汁 ミニトマト 豚肉 小麦粉 卵 パスタ粉 キャベツ/じゃが芋 塩茹め 長 葱	冷麦 スパイシーポテト すいか 油揚げ 干し椎茸 つと 胡瓜 長葱/じゃが芋	とりめし 味噌汁 ホッケのごまフライ 胚芽精米 大麦 鶏肉 生 姜 玉葱/豆腐 小松菜 え のき茸/ホッケ 小麦粉 卵 パスタ粉 ごま
15 日(月)	16 日(火)	17 日(水)	18 日(木)	19 日(金) ★フドリサイクル ★レタス入り <u>焼き豚チャーハン</u> 南瓜コロッケ 洋梨缶
	揚げパン 味噌ワタンスープ 小松菜としめじの サラダ コッペパン きな粉/ワタ 豚 肉 生姜 にんにく ごま 油 ママ 人参 玉葱 も やし 長葱 ほうれん草/ハ ム 小松菜 コーン しめじ ごま	ごはん 豚汁 ブりのスパイス揚げ のりの佃煮 豚肉 豆腐 じゃが芋 こ んにやく 人参 大根 玉 葱 ごぼう 長葱 生姜/ブ リ 生姜 にんにく 片栗粉 小麦粉/のり ひじき 水あ め	冷やしたぬきうどん チーズポテト パイン缶 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 つと ほうれん草 長葱 干し椎 茸/じゃが芋 バター チーズ 牛乳 スライス	胚芽精米 大麦 豚肉 長 葱 生姜 にんにく 人参 玉葱 コーン 干し椎茸 レタ ス ごま油/南瓜 パスタ粉 乾燥マ ッシュポテト 玉葱 脱脂粉乳 微粉パスタ粉 米粉 小麦粉
22 日(月)	23 日(火)	24 日(水)	25 日(木)	
ごはん 厚揚げのカレーソース 揚げえびシュウマイ おひたし 厚揚げ 豚肉 人参 玉葱 さやいんげん 生姜 にんに く 小麦粉/玉葱 いとよりだ い えび 豚脂 パスタ粉 チョ コレート 魚介エキス 小麦粉 /ほうれん草 白菜 糸かつお	角食 イタリアンスープ メンチカツ チョコクリーム バーニョ じゃが芋 玉葱 人参 コーン バタ マカロニ/豚 肉 パスタ粉 玉葱 小麦粉 大豆たんぱく でん粉/豆 乳 チョコレート ココア コー ン粉	スタミナ丼 味噌汁 黄桃缶 豚肉 ママ 人参 もやし にら 玉葱 りんご 生姜 にんにく 豆板醤 片栗粉 ごま油 ごま/厚揚げ 小松 菜	ピリカラ冷やし ラーメン きなこポテト すいか ハム 人参 胡瓜 コーン ご ま油 うー油 ごま 玉葱 生姜 にんにく 豆板醤/ じゃが芋 きな粉	

- ・給食で使用する予定の食品を記載しております。(野菜・果物は天候により変更になる場合があります)。
- ・あさり、わかめ、しらすなどの海産物全般について、小さなえび、かになどが混入している場合があります。食物アレルギーをおもちの方はご注意願います。
- ・調味料については記載していないものもあります。食物アレルギーなどで詳しく知りたい方には食材一覧表をお渡ししております。担当までお問合せください。

平岸西小学校 TEL 821-7971
担当 栄養教諭 野寺 佑奈

