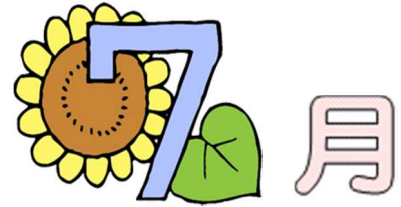


給食だより



R4. 札幌市立平岡中央中学校
札幌市立青葉中学校

だんだんと暑くなってきましたね。食中毒の心配な時期でもあります。予防の基本は手をきれいに洗うことと、食品の十分な加熱です。体調管理も含め、注意していきましょう。

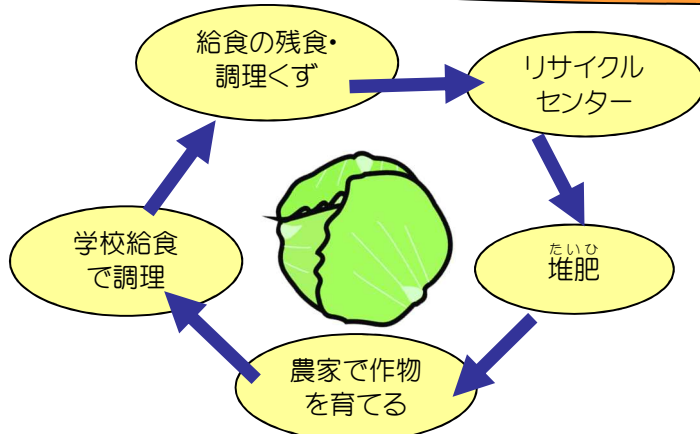


こんな人は食中毒に要注意



- ① 水でぬらすだけでは、逆に菌が増えてしまいます。石鹸を泡立てて、ていねいに洗いましょう。
- ② 菌は、身近にいます。髪にも日常的に存在しています。食事中はむやみにさわらない方が良いでしょう。
- ③ 冷蔵庫の過信は禁物です。腐敗と違って、食中毒は味にもおいも変化しません。早めに食べきりましょう。
- ④ 黄色ブドウ球菌は人の傷口からも発見されます。手に傷があるときは、食べ物に素手でさわらないようにしましょう。
- ⑤ 多くの菌は十分な加熱によって死滅します。食べ物の中心までよく加熱することが大切です。

さっぽろ学校給食フードリサイクル



8日(金)の「レタス入り焼豚チャーハン」は、フードリサイクルの札幌産レタスを使ったメニューです。焼豚とレタスの相性もよく、人気のあるメニューです。

ご家庭でも、チャーハンを作る時には、ぜひレタスを加えてみてください。洗ってから手でちぎったレタスを、ごま油等でさっと炒めて加えるだけで、いつもと違った味が楽しめます。



予定献立



月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
カオ・ラートナー・ガイ(タイ) 小松菜スープ パイン缶 	角食 みだくさんスープ チキンクラッカー 揚げ チョコクリーム	陸上記録会 	冷やしたぬきうどん (えび入り) バターポテト さくらんぼ 型抜きチーズ	レタス入り 焼豚チャーハン 南瓜コロッケ 和風サラダ フードリサイクル
精白米 鶏肉 小麦粉 なたね油 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン こねぎ/ベーコン 緑豆春雨 コーン 小松菜 / パイン缶	角食/豚肉 キャベツ 人参 たけのこ ほうれん草 干しいたけ/鶏肉 卵 小麦粉 クラッカー なたね油/豆乳 チョコレート ピュアココア コーンスターチ		ソフト麺 あさり かたくちいわし 桜エビ 人参 ごぼう 切り干し大根 ひじき 卵 小麦粉 なたね油 つと ほうれん草 長ネギ/じゃがいも バター 牛乳/さくらんぼ/チーズ	胚芽精米 大麦 カルシウム米 豚肉 人参 玉ねぎ レタス コーン 干しいたけ/南瓜コロッケ なたね油/大根 きゅうり しらす干し ごま
11	12	13	14	15
カレーライス あさりのサラダ 冷凍みかん 	横割りパンズ キャロット ポタージュ たらフライ ほうれん草とコーンのサラダ Fe スライスチーズ	ごはん 豆腐の中華煮 (えび) Fe ひじき春巻 磯和え	ミートとズッキーニの Pasta バジルポテト ヨーグルト	あさりごはん 味噌汁 (厚揚げ・にら) とんかつ ソース
精白米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 セロリー しょうが にんにく サラダ油/あさり しょうが 小麦粉 片栗粉 キャベツ 人参 きゅうり/冷凍みかん	横割りパンズ/ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃが芋 パセリ バター チーズ 牛乳 豆乳/たらフライ なたね油/ほうれん草 ハム コーン ごま/Fe スライスチーズ	精白米/豆腐 豚肉 えび 人参 玉ねぎ たけのこ たもぎたけ きくらげ しょうが にんにく/ひじき春巻 なたね油/小松菜 もやし 切り海苔	スパゲッティ オリーブ油 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 大豆 マッシュルーム ズッキーニ にんにく なたね油/じゃが芋 にんにく バジル/ヨーグルト	胚芽精米 あさり カルシウム米 あさり しょうが 危ない 人参 ごぼう たけのこ しらす/厚揚げ 小松菜 / 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 なたね油
18	19	20	21	22
海の日 	背割りコッペ ブロッコリーのグラタン チリドッグ メロン 	ピリカラチキン丼 味噌汁 サイダーゼリー	冷麦 大学芋 すいか 	とりめし ししゃもフライ (2本) ごま和え アイスクリーム
	背割りコッペ ブロッコリー ベーコン マカロニ 玉ねぎ マッシュルーム チーズ/ポークフランク/メロン	豚肉 しょうが 片栗粉 人参 たけのこ 玉ねぎ ピーマン サラダ油 しょうが にんにく/豆腐 小松菜 えのきたけ/サイダー 寒天	ソフト冷麦 油揚げ 干しいたけ ほうれん草 長ネギ/さつまいも 水あめ くるごま/すいか	胚芽精米 大麦 カルシウム米 鶏肉 しょうが 玉ねぎ/ししゃも 小麦粉 卵 パン粉 青のり 白ごま/小松菜 もやし 白すりごま/アイスクリーム
25	※ワカメ・しらす干し・ししゃも・あさり・煮干しなど海産物には、小さなエビやカニが混入している場合がありますので、アレルギーがある場合は注意してください。 ※牛乳は毎日 200 ccずつつきます。果物は天候状況などで変更する場合があります。			
パエリア 白花豆コロッケ マセドニア 終業式 青葉中 1 時間早め給食	12 日 ほうれん草とコーンのサラダの 「ほうれん草」は、清田区産です。 15 日 味噌汁の「にら」は、厚別区産です。			
胚芽精米 大麦 カルシウム米 鶏肉 えび あさり いか 玉ねぎ 人参 赤ピーマン ピーマン/白花豆コロッケ なたね油/みかん缶 洋梨缶 白桃缶 ぶどう オレンジジュース	 ポーラちゃん  にらちゃん			