

7月 給食だより

令和8年7月2日発行
札幌市立もみじ台中学校
札幌市立平岡緑中学校

『つけない・増やさない・やっつける』で、食中毒予防

本格的な夏とともに、食中毒が心配な季節がやってきます。家庭の台所にも食中毒の危険は潜んでいて、令和7年の食中毒件数の約9%は家庭で発生しています。

『つけない・増やさない・やっつける』を合言葉に食中毒を予防しましょう！

《つけない》

食品に、食中毒の原因となる細菌やウイルスをつけないためには、手洗いが大切です。特に、次のときには念入りに手を洗うよう意識しましょう。

**調理をする前 トイレの後 鼻をかんだ後
おむつ交換や動物に触れた後 食事の前**



《増やさない》

細菌の多くは、高温多湿の環境を好み、10℃以下では増殖がゆっくりになって-15℃以下では増殖が停止します。

冷蔵庫や冷凍庫でも細菌はゆっくりと増殖するため、「冷蔵庫に入れているから大丈夫」と油断せず早めに食べましょう。



《やっつける》

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。肉や魚、野菜もしっかり加熱すれば安心です（食品の中心部を75℃以上で1分以上加熱することが目安）。

また、ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも細菌やウイルスが付着します。特に肉、魚、卵に使用した調理器具は細かい部分までしっかり洗いましょう！



100%の力を発揮し、全力で楽しめるように、体調を整えましょう！

前日のポイント

★本番に向けてエネルギーを貯める大切な日です。

- ・ごはん、パン、麺などの主食（炭水化物）を中心とした食事がおすすめです。
- ・脂っこい料理や食べ慣れていない食材、生ものは避けましょう！

★夕食は時間が遅くなり過ぎないようにしましょう。

★早めに寝ましょう！



当日のポイント

★水分補給は目覚めの一杯から！

寝ている間に多くの水分が失われています。まずは起きたらすぐに水分補給、その後は喉が渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう！

★朝食を食べましょう！

- ・朝食を食べる習慣がない人も、無理のない範囲で何か食べましょう。
- ・競技の3～4時間前までに朝食を食べ終わるのがベストです。



競技中は

★水分補給は少しずつこまめに！

「喉が渴いた…」と感じたときにはすでにかなりの水分が失われています。また、一度に大量の水分を摂ると胃酸が薄まり過ぎて食欲が落ちる原因にもなります。



7月予定献立

○牛乳 200mL が毎日つきます。 ○献立の下に、主な食材を記載しています。(調味料などを除く。)
○ししゃもやしらす干しなどの小魚、わかめ等の海産物には甲殻類が混入していることがあります。
○果物や野菜は、収穫状況により変更する場合があります。

月	火	水	木	金
6 ○冷やしきつねうどん ○十勝大豆コロッケ ○すいか ゆでうどん、油揚げ、干し椎茸、ほうれん草、長ねぎ/十勝大豆コロッケ、菜種油/すいか/	7 ○レタス入り焼豚チャーハン ○ちくわチーズつめ揚げ ○フルーツミックス(シロップなし) 胚芽精米、大麦、菜種油、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、コーン、干し椎茸、レタス、ごま油/ちくわ、チーズ、小麦粉、卵、菜種油/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、夏みかん缶/	8 ○ごはん ○豆腐のオイスターソース煮 ○揚げポークシュウマイ ○たたききゅうり 精白米/豚肉、ピーマン、長ねぎ、人参、たけのこ、しょうが、にんにく、菜種油、かたくり粉、/ポークシュウマイ、菜種油/きゅうり、ごま油、白ごま/	9 ○黒コッペパン ○ベーコンシチュー ○あさりのスパゲティサラダ ○洋梨缶 黒コッペパン/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、菜種油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/あさり、しょうが、スパゲティ、きゅうり、人参、菜種油、ごま油、白ごま/	10 ○ごはん ○豚汁 ○白身魚フライ(ソース) ○しょうが和え(小松菜・もやし) 精白米/豚肉、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、菜種油/白身魚フライ(ホキ)、菜種油/小松菜、もやし、しょうが/
13 ○冷やしラーメン ○おさつフリッター ○冷凍みかん ゆでラーメン、ハム、もやし、きゅうり、人参、ごま油、白ごま/さつまいも、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、黒ごま、菜種油/冷凍みかん/	14 ○コーンピラフ ○星のコロッケ ○小松菜サラダ 胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、玉ねぎ、人参、コーン、マッシュルーム、パセリ、菜種油/星のコロッケ、菜種油/ハム、春雨、ひじき、小松菜、ごま油/	15 大運動会 	16 ○メンチカツバーガー ・横割バンズ ・メンチカツ ・ケチャップソース ・スライスチーズ ○イタリアンスープ ○黄桃缶 横割バンズ、メンチカツ、菜種油、スライスチーズ/ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、コーン、パセリ、アルファベットマカロニ/黄桃缶/	17 ○チキンカレー ○切り干し大根のサラダ 精白米、鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、菜種油、小麦粉/切り干し大根、まぐろ水煮、人参、もやし、きゅうり、白ごま、ごま油/
20 	21 ○ミートとズッキーニのスパゲティ ○青のりポテト ○ヨーグルト スパゲティ(乾麺)、オリーブ油、菜種油、パセリ、豚肉、玉ねぎ、人参、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、にんにく、ズッキーニ、小麦粉/冷凍フレンチポテト、菜種油、青のり/ヨーグルト(加糖)/	22 ○スタミナ丼 ○チンゲン菜のスープ ○かぼちゃチーズフライ 精白米、豚肉、メンマ、人参、菜種油、もやし、にら、玉ねぎ、りんご、しょうが、にんにく、かたくり粉、ごま油、白ごま/ベーコン、チンゲン菜、春雨、コーン/かぼちゃチーズフライ、菜種油/	23 ○セルフドッグ ・背割コッペ ・ポークウインナー ・ケチャップソース ○コーンクリームスープ ○パイン缶 背割コッペ、ポークウインナー/コーン、クリームコーン、ベーコン、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、菜種油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/パイン缶/	24 終業式 

カップヨーグルトがリニューアル!! (7月21日に初登場!)

これまでは、カップ入りの無糖のヨーグルトに別添の砂糖をかけて食べていましたが、7月からは最初から甘味がついているタイプになります。また、内容量も 90mL から 80mL となるため、牛乳とヨーグルトでお腹いっぱい…と感じていた人は食べやすくなるかもしれません。

旬の食材紹介 ズッキーニ (7月21日に登場)



旬は6～9月で、北海道産のズッキーニは7月から多く出回ります。見た目はきゅうりに似ていますがかぼちゃの仲間です。暑い夏にしっかり摂りたい**ビタミンA**や**ビタミンC**、**カリウム**が含まれます。油と相性が良く、給食でも油で揚げしてからミートソースに入れます。