

いただきます！

令和2（2020）年 7月3日

札幌市立星置東小学校

気温や湿度が上がり食べ物が傷みやすくなるこの時期は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になります。食品の取り扱いには十分注意を払って、食中毒の予防をしましょう。また夏は体力の消耗も激しくなる時期です。夏の暑さに負けないよう、給食や普段の食事をしっかり食べて免疫力を高め、毎日を元気に過ごしましょう。

食中毒予防の三原則

新型コロナウイルス
の予防にも！！

① つけない

手と調理器具は
いつも清潔に

手で触れるところは危険がいっぱい！

石けんでの手洗いを
こまめに行いましょう！

調理器具は、なるべく
食品ごとで使い分け、
食品を保存するときは
区別して保管しましょう！



② 増やさない

食品は素早く調理、
早めに食べる

調理中の食品は放置せず
手早く調理しましょう！

食品の保存は温度管理に
注意し早めに食べ切る
ようにしましょう！

◆冷蔵庫…10℃以下
◆冷凍庫…-15℃以下



③ やっつける

中まで加熱、すぐ冷却



物理的な殺菌

食品中心部を、75℃で
1分以上十分に加熱します。
※ノロウイルス予防の場合は、
85～90℃で90秒以上

化学的な殺菌

洗浄乾燥させたまな板・包丁・
ふきん等をアルコールや次亜
塩素酸溶液で殺菌することで、
清潔に保ちます。



フードリサイクル野菜が登場します！！

学校給食



調理くず
残食



作物



堆肥



給食を作るときに出る、皮などの調理くずや残ってしまった残菜などの生ごみを堆肥化し再利用する「札幌市フードリサイクル」は、取組をはじめて15年目を迎えました。食や環境のことを考え、食べ物を大切にする子どもの育成を目標としています。この取組は、循環型社会を進めるモデルとして文部科学省などでも評価されています。

今年度第一弾はレタスの登場です！

7月14日(火)にレタス入焼豚チャーハンとして登場します。味わって食べよう♪

7月 よていこんだて

～今月のくだもの～(予定)

・パイン缶 ・冷凍みかん ・さくらんぼ
・メロン ・すいか ・カットパイン



月		火		水		木		金	
6	635kcal	7	576kcal	8	689kcal	9	701kcal	10	629kcal
ひやむぎ		とりめし		ごはん		くろコッペパン		かきあげどん	
とりにくとポテトのソテー		けんちんじる		ピリカラすきやき		こまつなのクリームに		すましじる	
くだもの		ししゃものピリカラあげ		ひじきはるまき		あつあげサラダ		くだもの	
冷麦 油揚げ 干しいたけ つと きゅうり 長ねぎ/鶏もも肉 しょうが 片栗粉 じゃがいも ピーマン/パイン缶		胚芽米 大麦 鶏もも肉 鶏むね肉 しょうが 玉ねぎ 鶏がらスープ/鶏もも肉 豆腐 つきこんにやく にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ/カラフトししゃも 片栗粉 小麦粉		精白米/豚もも肉 焼き豆腐 白滝 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎだけ 白ごま トウパンジャン にんにく しょうが りんご/ひじき春巻/しらす 干し 系かつお 切りり 青のり 白ごま		黒コッペパン/ベーコン 小松菜 マカロニ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 パター チーズ 牛乳 豆乳 スキムミルク 鶏がらスープ/厚揚げ しょうが 片栗粉 小麦粉 キャベツ きゅうり にんじん 白ごま/冷凍みかん		精白米 むきえび あさり さくらえび 素干し 玉ねぎ にんじん ごぼう 春菊 ひじき 切り干し大根 小麦粉 全卵 片栗粉/豆腐 塩わかめ 干しいたけ 長ねぎ/さくらんぼ	
13	638kcal	14	643kcal	15	688kcal	16	649kcal	17	679kcal
ミートとズッキーニのスパゲティ		レタス入りやきぶたチャーハン		ごはん		よこわりバンズ		さけミックスどん	
あさりのサラダ		ちくわのいそべあげ		とうふとえびのチリソースに		コーンクリームスープ		みそしる	
		フルーツカクテル		あげぎょうざ		ハンバーグ		くだもの	
				ナムル		こまつなとベーコンのサラダ			
スパゲティ バセリ 豚ひき肉 玉ねぎ にんじん 大豆水煮 マッシュルーム セロリ にんにく スズキニ 小麦粉 鶏がらスープ/あさり しょうが きゅうり キャベツ にんじん 白ごま		胚芽米 大麦 豚もも肉 長ねぎ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ホールコーン 干しいたけ レタス/白ちくわ 小麦粉 全卵 青のり/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋なし缶 なつみかん缶 りんごジュース		精白米/豆腐 むきえび 片栗粉 小麦粉 にんじん 長ねぎ 干しいたけ グリンピース しょうが にんにく 片栗粉 鶏がらスープ/ぎょうざ/ほうれん草 もやし にんじん 白ごま		横割バンズ/ホールコーン クリーム コーン ベーコン 玉ねぎ にんじん バセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ 鶏がらスープ/ハンバーグ/ベーコン 小松菜 もやし 白ごま		精白米 鮭ダイス しょうが 片栗粉 小麦粉 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ にんじん ピーマン 白ごま/大根 油揚げ/カットパイン	
20	681kcal	21	592kcal	22	685kcal	23		24	
ひやしきつねうどん		ふかがわめし		ごはん					
チーズポテト		みそしる		ジンギスカン					
くだもの		ぶたにくのごまあげ		いかフライ					
ソフトうどん 油揚げ 干しいたけ ほうれん草 長ねぎ/じゃがいも パター チーズ 牛乳 スキムミルク/メロン		大麦 胚芽米 あさり しょうが にんじん ごぼう 葉だいこん/厚揚げ 小松菜 たもぎだけ/豚もも肉 しょうが にんにく 白ごま 小麦粉 片栗粉 白ごま		精白米/ラム肉 しょうが にんにく 玉ねぎ もやし ピーマン キャベツ じゃがいも 玉ねぎ りんご/イカフライ/きゅうり 白ごま					
27	621kcal	28	702kcal	29	701kcal	30	692kcal	31	686kcal
ピリカラひやしラーメン		チキンライス		あつあげ入りにくいためどん		かくしょく		カレーライス	
シナモンポテト		しろはなまめ 白花豆コロッケ		みそしる		ポテトスープ		ほうれんそうとコーンのサラダ	
くだもの		だいこんサラダ		くだもの		チキンクラッカーあげ			
		アイスクリーム				チョコクリーム			
ソフトラーメン ハム にんじん きゅうり ホールコーン 白ごま 玉ねぎ しょうが にんにく/さつまいも シナモン/すいか		胚芽米 大麦 パター トマト缶 鶏もも肉 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース/白花豆コロッケ/大根 まぐろ きゅうり にんじん 白ごま/アイスクリーム		精白米 豚肩肉 メンマ にんじん もやし ほうれん草 厚揚げ 片栗粉 玉ねぎ りんご しょうが にんにく 白ごま/じゃがいも 玉ねぎ 塩わかめ/冷凍みかん		角食/ベーコン じゃがいも にんじん 玉ねぎ バセリ 鶏がらスープ/鶏もも肉 小麦粉 全卵 パン粉 クラッカー/豆乳 チョコクリーム ビュアココア コーンスターチ		精白米 豚肩肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ セロリ りんご しょうが にんにく グリンピース 小麦粉 カレー粉 カレーウ/ほうれん草 ホールコーン 白ごま	



- ・牛乳は、毎日 200mL (1本) つきます。
- ・表示されているエネルギー(kcal)は3・4年生のエネルギーを表示しています。
- ・給食で使用している主な食材を明記してあります。予算や時期、その他の関係で、果物や使用食材が変更になることもありますのでご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。
- ・海由来の食材には小エビや小カニなどが混入していることがあります。
- ・使用食材は献立の下に記入しておりますが、調味料や香辛料、だしは記載しておりません。アレルギー等で心配な場合は、献立表(詳細)をお渡ししますので、そちらをご確認ください。
- ・給食では、揚げ油を数回使いまわすことがあります。ご了承ください。



夏のおいしい果物たち！



メロンはカリウムが多く、摂り過ぎた塩分(ナトリウム)を体の外に出してくれます。



さくらんぼは、実にハリとツヤがあるものをえらびましょう。

すいかは水分が多いので、夏の水分補給にもおすすめです。

