

6月給食だより



家庭数配付

令和6年5月31日
札幌市立手稲中学校
札幌市立稲積中学校

6月は、暑くなったり涼しくなったりじめじめしたりと、天気が変わりやすい時季です。また気温が上がるにつれて、細菌性の食中毒も増えはじめます。菌を繁殖させないためにも食品の取り扱いに気を付けるとともに、こまめな手洗いを基本に、身のまわりを清潔に保ちましょう。

食中毒の原因となるウイルスや細菌のほとんどは、加熱によって退治することができます。給食室における調理では、料理が中心まで十分に加熱されているか温度計で測定し、調理器具や食器などは、熱風で消毒したのち保管しています。また、調理員や配膳員は、清潔な衣服とマスクを着用し、作業ごとに手洗い・アルコール消毒をして、食中毒の予防に努めています。

【食中毒予防の3原則】

① 菌をつけない！（不衛生な調理器具や取り扱いにより、食品が汚染されないようにしましょう。）

- ◆調理前や調理中、盛り付け時などは、しっかり手を洗いましょう。
- ◆調理器具は、洗浄・消毒し、乾燥させて保管しましょう。
- ◆食品に応じて調理器具を使い分けましょう。
- ◆食品は相互汚染しないよう、適正に保管しましょう。



② 菌を増やさない！（微生物の多くは、温度管理が適切でないと、時間とともに増殖します。）

- ◆食品は冷蔵庫では10℃以下、冷凍庫では-15℃以下で保存しましょう。
- ◆食材や調理済みの食品を室温で放置しないようにしましょう。
- ◆調理済みの食品は、できるだけ早く食べましょう。



③ 菌をやっつける！（大部分の微生物は熱に弱いので、加熱することで予防が期待できます。）

- ◆食品の中心部までしっかり加熱しましょう。
- ◆中心温度85～90℃で90秒以上（ノロウイルスの失活化に必要な加熱条件）を目安にしましょう。



西区産 しろな ～今月のイチオシ食材～



しろなは、アブラナ科のはくさいの仲間です。江戸時代から大阪で作られてきたことから「大阪しろな」とも呼ばれています。いくつかの品種があり、季節に合わせて栽培されていますが、近年は小松菜に作付け転換が進み、栽培農家は減少しつつあります。クセがなく、火を通すとしんなりとやわらかくなるので、おひたしや味噌汁などで食べられます。

給食では、6月18日（火）の味噌汁に使用する予定です。なかなか食べる機会が少ないめずらしい野菜です。味わっていただきましょう。

6月 よていこんだて



牛乳は毎日つきます

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
2年生 宿泊学習	2年生 宿泊学習	2年生 振替休業日		
五目うどん チーズポテト焼き パイン缶	豆腐入りカレーピラフ かぼちゃコロッケ ヨーグルト	ご飯 肉じゃが ぶりの味噌照り焼き ミニトマト	ツイストパン ほうれん草グラタン コールスローサラダ 黄桃缶	ご飯 豚汁 とり天 さくらんぼ
ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと 人参 小松菜 ごぼう 長ねぎ 椎茸 たもぎ茸/ じゃが芋 パター 牛乳 チーズ/ パイン缶	胚芽米 大麦 パター ベーコン 豆腐 人参 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース/ かぼちゃコロッケ/ ヨーグルト	ご飯/ 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ しらたき 人参 切干大根 さやいんげん たもぎ茸 椎茸 生姜/ ぶり 生姜 ごま/ ミニトマト	ツイストパン/ ベーコン 玉ねぎ ほうれん草 マカロニ マッシュルーム 小麦粉 パター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パン粉/ キャベツ 人参 コーン/ 黄桃缶	ご飯/ 豚肉 豆腐 じゃが芋 ごんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ 生姜/ 鶏肉 生姜 にんにく 小麦粉 卵 片栗粉 ベーキングパウダー/ さくらんぼ
10日	11日	12日	13日	14日
パスタカレーソース (レバーチップ入り) 厚揚げサラダ	札教研のため 給食なし 	ご飯 スンドゥブチゲ 揚げポークシュウマイ 切干大根のナムル	ロールパン クリームシチューカレー風味 ほうれん草とコーンのサラダ 冷凍みかん	豚ミックス丼 味噌汁 (切干大根・油揚げ) ミニトマト
ソフトパスタ 豚肉 豚レバーチップ 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ りんご 生姜 にんにく パセリ 小麦粉/ 厚揚げ 生姜 片栗粉 小麦粉 キャベツ きゅうり 人参 ごま		ご飯/ 豆腐 豚肉 生姜 にんにく あさり 人参 玉ねぎ えのき なら/ ポークシュウマイ 切干大根 ほうれん草 人参 ハム ごま	ロールパン/ 豚肉 セロリ じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ ハム ほうれん草 コーン ごま/ 冷凍みかん	ご飯 豚肉 生姜 片栗粉 小麦粉 厚揚げ 玉ねぎ だけのこ 人参 ビーマン ごま/ 切干大根 油揚げ/ ミニトマト
17日	18日	19日	20日	21日
冷やしきつねうどん ごまポテト メロン	★西区産しろな使用 五目ごはん 味噌汁 (しろな・厚揚げ) ししゃも天ぷら	ご飯 マーボー豆腐 ほたてフライ おひたし	横割りパンズ あさりのチャウダー 焼きハンバーグ (ケチャップソース) もやしのごまサラダ スライスチーズ	カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ
ソフトめん 油揚げ 椎茸 ほうれん草 長ねぎ/ フレンチポテト ごま/ メロン	胚芽米 大麦 鶏肉 油揚げ しらたき 人参 ごぼう だけのこ ひじき 椎茸 グリーンピース/ 厚揚げ しろな/ 子持ちししゃも 小麦粉 卵	ご飯 豆腐 豚肉 生姜 にんにく 人参 長ねぎ 椎茸 片栗粉/ ほたてフライ/ ほうれん草 もやし 糸かつお	横割りパンズ/ あさり ベーコン じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ ハンバーグ/ 小松菜 もやし 人参 ごま/ スライスチーズ	ご飯 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリーンピース 小麦粉/ ベーコン 小松菜 もやし ごま
24日	25日	26日	27日	28日
冷やしラーメン 青のりポテト 黄桃缶	いりこ菜めし レバー入りメンチカツ からし和え	ご飯 けんちん汁 (醤油) ほっけカレー揚げ おかかふりかけ	角食 ポテトスープ チキンクラッカー揚げ チョコクリーム	カオ・ラートナー・ガイ 小松菜スープ パイン缶
ソフトラーメン ハム もやし きゅうり 人参 ごま/ フレンチポテト 青のり/ 黄桃缶	胚芽米 大麦 しらす干し 人参 ごま 小松菜/ レバー入りメンチカツ/ ハム ほうれん草 もやし	ご飯/ 鶏肉 豆腐 ごんにゃく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ/ ほっけ 小麦粉 片栗粉/ しらす干し 糸かつお 切りのり ごま	角食/ ベーコン じゃが芋 人参 玉ねぎ パセリ/ 鶏肉 小麦粉 卵 クラッカー/ 豆乳 チョコレート コーンスターチ ココア	ご飯/ 鶏肉 小麦粉 片栗粉 玉ねぎ ビーマン 小ねぎ コーンスターチ/ ベーコン 小松菜 春雨 コーン/ パイン缶

○献立は、入荷状況により変更する場合がありますので、ご了承ください。

○ししゃもは、子持ちししゃもを使用しています。まれに、内臓にえびなどの甲殻類が混入していることがあります。

○あさり・わかめ・しらすなどの海産物には、小さなえびやかにが混入していることがあります。

◆献立表には主な使用食材を掲載しております。調味料等は省略しておりますので、より詳しい内容が知りたい方は学校までご連絡ください。