給食だより 7月

２０２０．６.30
札幌市立石山中学校
札幌市立藻岩中学校

学校再開から１か月たちました。６月中は通常メニューより品数を減らして提供してまいりましたが、今月からは通常メニューとなります。引き続き準備、食事中、後片付けに至るまで感染症予防対策を図りながらの給食時間となります。さて、気温も上がり、これから夏らしい日がやってきますね。冷たい麺や飲み物が美味しく感じられ、食欲もおちる時ですが、１回の食事で７～１０品目くらいの食品をとるように意識して、栄養不足からくる体調不良にならないよう気をつけましょう。

食中毒に気を付けましょう

食中毒は細菌やウィルスによるものが多く、おう吐や腹痛発熱などの症状を引き起こします。食中毒予防の3原則を守ることで食中毒の多くは予防することができます。

食中毒予防の３原則

つけない	ふやさない	やっつける
手は石けんを使ってこまめに洗いましょう。また、野菜などへの菌の付着を防ぐために、生の肉や魚などを切ったまな板や包丁などはすぐに洗うようにしたり、野菜や調理済みの食品を切るものと使い分けたりしましょう。	調理後の料理は早めに食べるようにし、保存するときは冷蔵庫や冷凍庫を使いましょう。ただし、細菌の多くは冷蔵庫の中でもゆっくり増殖するので、冷蔵庫を過信せずに早めに食べきるようにしましょう。	ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、食品の中心まで十分に加熱するようにしましょう。また、肉や魚などを切るのに使ったまな板や包丁は熱湯などで殺菌・消毒してしっかり乾燥させましょう。

肉はしっかり加熱してから食べましょう

牛や豚などは肉に加工するときに食中毒菌などが肉に付いたり、もともと内臓の内部にいたりします。そのため、新鮮かどうかにかかわらず、生肉や加熱不十分のまま食べると食中毒を起こす場合があります。肉やレバーなどの内臓は、中心部まで十分に加熱しましょう。

安心・安全な野菜たち

給食では、農薬や化学肥料の使用を減らした安全な野菜を積極的に使用しています。このような作物は虫の発生や虫食いもあるため、品質チェックなど下処理に時間がかかりますが、安心して食べられる給食提供を第一に心掛けています。これから秋にかけては、ほとんどが道内産になり、味も良く新鮮です。

フードリサイクル

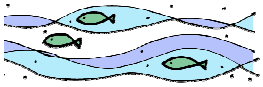
給食の野菜くずや食べ残しから堆肥を作り、それを使って育てた野菜。７月～１１月にかけてフードリサイクル堆肥で栽培されたレタスや玉ねぎが今年も給食室に届きます。

イエスクリーン

北海道立農業試験場が開発
改良した農業技術を導入して
栽培したものです。

さっぽろとれたてっこ

独自の生産基準を定め、
札幌市農業振興協議会が
認証した農畜産物です。

月	火	水	木	金
＜７月の予定献立＞ ・牛乳２００ｃｃは毎日つきます。 ・しらすやあさりなどには、いか、たこ、えび、あさりなどの魚介類が混入していることがあります。 メニューの下段は主な食材名です。 （　調味料等は記載していません　）		1　829 kcal **厚揚げ入り肉炒め丼** ごはん 豚肉 メンマ にんじん もやし ほうれん草 厚揚げ 玉ねぎ りんご ごま **味噌汁** キャベツ 油あげ みそ	2　フードリサイクルリサイレタス 743 kcal **横割りパン** **レタス入りミネストローネ** ベーコン じゃが芋 玉ねぎ にんじん レタス マカロニ トマト缶 セロリ がらスープ **豆腐ナゲット** 焼き豆腐鶏肉 玉ねぎ 卵 かたくり粉パン粉 **スライスチーズ**	3　750 kcal **ごはん** **味噌つみれ汁** すりみ 焼き豆腐 豆腐 だいこん にんじん 長ねぎ **鶏肉の照り焼き** 鶏肉 しょうが ごま
6　839 kcal **冷麦** ソフト冷麦 油揚げ 干し椎茸 ほうれんそう 長ねぎ **アメリカンドッグ** ポークフランク卵牛乳 **枝　豆**	7　776 kcal **わかめごはん** はいが米 大麦 炊き込み用わかめ ごま **さつま汁** 鶏肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ しょうが **ほっけフライ** ほっけ パン粉	8　832 kcal **ハヤシライス** ごはん 牛肉 玉ねぎ にんじん たけのこ セロリー しょうが にんにく マッシュルーム グリンピース トマト缶 がらスープ **ほうれん草とベーコンのサラダ** ベーコン ほうれん草 もやし ごま	9　795 kcal **横割りパン** **キャロットポタージュ** ベーコン 玉ねぎ にんじん じゃがいも パセリ チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 がらスープ **ハンバーグ** 鶏肉 豚肉 玉ねぎ しょうが ラード トマト缶 **あさりのサラダ** あさり しょうが きゅうり キャベツ にんじん ごま	10　816 kcal **かき揚げ丼** ごはん えび いか あさり さくらえび しらす干し玉ねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく ひじき 切り干し大根 卵 **味噌汁** 厚揚げ こまつな たもぎたけ みそ **パインゼリー**
13　813 kcal **ゆであげスパゲティー** **カレーソース** スパゲティー オリーブ油 パセリ 豚肉 玉ねぎ にんじん 大豆水煮 マッシュルーム セロリ しょうが にんにく がらスープ **サイコロサラダ** ハム きゅうり コーン にんじん ごま **ヨーグルト**	14　和食の達人 795 kcal **とりめし** はいが米 大麦 がらスープ 鶏肉 しょうが たまねぎ **みそけんちん汁** 鶏肉 豆腐 つきこんにゃく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ **天ぷら(えび・ししとう)** えび ししとう 卵 **すだちゼリー**	15　845 kcal **鮭ミックス丼** ごはん 鮭 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ にんじん ピーマン ごま **味噌汁** 高野豆腐 こまつな **しょうが和え** ほうれんそう もやし しょうが	16　850 kcal **背割りコッペパン** **セルフドッグ(ウィンナー)** **コーンシチュー** コーン ベーコン 玉ねぎ にんじん じゃがいも パセリ スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳 がらスープ **大根サラダ** だいこん まぐろ水煮 きゅうり にんじん ごま **ステックチーズ**	17　865 kcal **ごはん** **豆腐のオイスターソース** 豆腐 豚肉 ピーマン 長ネギ にんじん たけのこ しょうが にんにく がらスープ **揚げエビシューマイ** すりみ えび 玉ねぎ ラード パン粉 **おかかふりかけ** しらす干し かつおぶし のり ごま
20　738 kcal **冷やしたぬきうどん** ソフトめん あさり ちりめんじゃこ さくらえび にんじん しゅんぎく ごぼう 切り干し大根 ひじき 卵 つと ほうれん草 長ネギ 干し椎茸 **ごまだんご** 白玉もち すりごま **ミニトマト**	21　826 kcal **パエリア** はいが米 大麦 オリーブ油 サフラン 鶏肉 えび あさり いか 玉ねぎ にんじん トマト缶 赤ピーマン ピーマン にんにく **白花豆コロッケ** 白花豆 マッシュポテト パン粉 **フルーツカクテル** みかん・ パイン・ 黄桃・ 夏みかん缶詰 リンゴジュース 白ワイン	22　793 kcal **エスカロップ** はいが米 大麦 パセリ たけのこ 豚肉 卵 パン粉 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく がらスープ **もやしのごまサラダ** こまつな もやし にんじん とうばんじゃん ごま	23 **海の日** 	24 **スポーツの日**
27　794 kcal **冷やしラーメン** ソフトラーメン ハム にんじん きゅうり コーン すりごま **シナモンポテト** さつまいも シナモン **アイスクリーム**	28　832 kcal **たきこみいなり** はいが米 大麦 油揚げ にんじん 干ししいたけ ひじき ごま のり **味噌汁** じゃがいも にら みそ **豚肉の竜田揚げ** 豚肉 しょうが	29　822 kcal **ひき肉のカレー** ごはん 豚肉 玉ねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく 大豆水煮 パセリ レーズン **切り干し大根のサラダ** 切り干し大根 まぐろ水煮 にんじん もやし きゅうり ごま みそ	30　773 kcal **かぼちゃパン** **チキンクリームシチュー** 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ にんじん パセリ 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク がらスープ **たらフライ** たら パン粉 **小松菜サラダ** ハム はるさめ ひじき こまつな	31　773 kcal **ごはん** **豆腐のトロトロ煮** 豆腐 鶏ひき肉 こまつな 長ねぎ にんじん しょうが にんにく がらスープ **春巻き** たけのこ にんじん 豚肉 ひじき **ナムル** ハム ほうれんそう もやし にんじん とうばんじゃん ごま

今が旬！夏野菜

夏野菜には夏に必要な水分とビタミンが含まれています。暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。旬のおいしい夏野菜を楽しみましょう

えだまめ

ビタミン B1・C が豊富です。豆が丸くふくらんでいて、さやに産毛があり、色の濃いものを選ぶのがコツです。

とうもろこし

茹でたりサラダやスープにしたりと楽しみ方はいろいろ。皮は濃い緑色でヒゲは褐色か黒褐色のものが完熟しています。

トマト

独特の甘酸っぱさが食欲をそそります。夏の疲労回復にぴったりです。リコピンが豊富で美肌効果が期待できます。

かぼちゃ

ホクホクして甘いかぼちゃ。カロテンが多く含まれ、粘膜を丈夫にし、抵抗力を高めます。

きゅうり

みずみずしい歯ざわりで子どもに人気があります。体を冷やす効果があり、夏にぴったりです。

ピーマン

ビタミン類が豊富です。油といっしょに加熱することで苦みが和らぎ、カロテンの吸収率もアップします。