



給食だより

令和6年6月28日

太平中学校

上篠路中学校

気温の高い季節になりました。

食品の取り扱いには十分注意しましょう。

食中毒予防のポイント

食中毒を起こす細菌が増えやすいのは、30～35℃の温度。

原因菌を増やさないために、食中毒予防の三原則を覚えましょう。

食中毒予防の三原則

つけない:手や洗える食べ物はしっかり洗いましょう。

生の肉や魚は他の食べ物とくっつけないようにします。

ふやさない:生ものや料理は早く食べるようにしましょう。

保存するときは、冷蔵庫や冷凍庫を上手に活用しましょう。

やっつける:料理するときは、しっかり加熱しましょう。

食器や調理器具の洗浄もしっかり！

生の肉や魚は、専用のまな板やまな板シートを使い、サラダなど火を通さないで食べるものとは分けて調理する。



冷蔵庫で保存しておいたものも、よく確認する。



口をつけて飲んだ飲み物には、口の中の菌が入ります。時間がたつと、水筒やペットボトルの中でその菌が増えて不衛生になります。水筒は、毎日よく洗って乾かしましょう。ペットボトルは、コップで飲む、暑い場所に長時間置かない、早めに飲みきるなど、菌を増やさないよう注意しましょう。

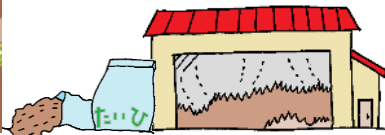
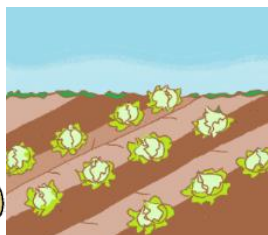


さっぽろ学校給食 フードリサイクル

札幌市では、食育や環境教育を推進する事業のひとつとして「さっぽろ学校給食フードリサイクル」の取組を行っています。

給食を調理する時にでる野菜くずや残食などを堆肥^{たいひ}に加工し、その堆肥を札幌市内・近郊の農地で使用し、育てた野菜を再び給食の食材として使用します。

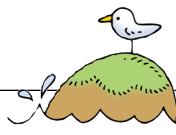
7月に使用するレタスは、北区で栽培されたものです。





予定献立

上篠路中学校

月	火	水	木	金
7/1	7/2	7/3	7/4	7/5
ごはん さつま汁 揚げいわしハンバーグ からし和え	冷麦 厚揚げと野菜の甘辛煮 黄桃缶	パエリア チーズフォンデュサンドコロッケ サイコロサラダ	豚すき丼 北区産 チンゲン菜のスープ さくらんぼ	背割コッパ ベーコンシチュー 焼フランク(チリソース) あさりのスパゲティサラダ
精白米/豚肉、さつま芋、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長葱、生姜、味噌/いわしハンバーグ(大豆、魚介類)/ハム、ほうれん草、もやし、醤油	ソフト冷麦、油揚げ、干椎茸、つと、ほうれん草、長葱、醤油、砂糖、本みりん/厚揚げ、じゃが芋、豚肉、生姜、人参、グリーンピース、小麦粉、片栗粉、醤油/黄桃缶	胚芽精米、大麦、オリーブ油、サフラン、鶏肉、えび、イカ、あさり、玉葱、人参、ピーマン、トマト缶/コロッケ(乳、小麦、大豆)/ハム、人参、胡瓜、コーン、醤油、ごま油	精白米、豚肉、白滝、玉葱、ほうれん草、たまご茸、醤油、砂糖、本みりん/ベーコン、チンゲン菜、緑豆春雨、コーン、醤油、鶏がらスープ/さくらんぼ	パン/ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、小麦粉、バター、乳製品、豆乳、鶏がらスープ/ウインナー(豚)、ケチャップ、中濃ソース、チリパウダー/あさり、醤油、スパゲティ、味噌、ごま、ごま油
7/8	7/9	7/10	7/11	7/12
カオ・ラートナー・ガイ 小松菜サラダ 冷凍カットパイ	冷やしラーメン きなこポテト すいか	ほうれん草ピラフ チキンナゲット フルーツミックス	ごはん 試行 厚揚げのカレーソース (豚レバーチップ入り) ひじき春巻Fe/たたききゅうり	ソフトフランスパン キャロットポタージュ 白身魚のハーブ焼き コールスローサラダ
精白米、鶏肉、小麦粉、片栗粉、玉葱、ピーマン、小葱、ナンプラー、オイスターソース、コーンスターチ、鶏がらスープ/ハム、小松菜、ひじき、緑豆春雨、醤油、ごま油/パイ	ソフトラーメン、ハム、もやし、胡瓜、人参、ごま、ごま油、醤油、砂糖、酢/フレンチポテト、きな粉、砂糖/すいか	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、玉ねぎ、人参、ほうれん草、醤油/ナゲット(鶏肉、大豆、小麦)/果物缶詰(みかん、パイ、黄桃、洋梨、夏みかん)	精白米/厚揚げ、豚肉、豚レバーチップ、玉葱、人参、さやいんげん、カレールウ、小麦粉、ケチャップ、中濃ソース、醤油、鶏がらスープ/春巻き(豚肉、小麦、大豆、ごま)/胡瓜、醤油、ごま、ごま油	パン/ベーコン、人参、じゃが芋、玉葱、小麦粉、バター、乳製品、豆乳、鶏がらスープ/たら、パン粉、粉チーズ、パセリ、バジル、オリーブ油/キャベツ、人参、コーン、サラダ油、砂糖、酢
7/15	7/16	7/17	7/18	7/19
海の日 	とりめし さんまごまフライ 磯和え	北区産ズッキーニ入り スパゲティミートソース コーンフライ 温州みかんゼリー	ごはん 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ ナムル	黒コッパパン コーンクリームスープ バジルポテト メロン
	胚芽精米、鶏肉、玉葱、生姜、醤油、砂糖、鶏がらスープ/さんま、醤油、生姜、小麦粉、鶏卵、ごま、パン粉/小松菜、もやし、醤油、のり	スパゲティ、ズッキーニ、豚肉、玉葱、大豆、小麦粉、ケチャップ、デミグラスソース、ソース(ウスター・中濃)、醤油、鶏がらスープ/コーンフライ(小麦粉、大豆、乳)/ゼリー(温州みかん果汁)	精白米/豆腐、鶏肉、小松菜、長葱、人参、醤油、片栗粉、鶏がらスープ/シュウマイ(えび、豚肉、小麦、大豆、鶏肉)/ハム、ほうれん草、もやし、人参、醤油、豆板醤、ごま、ごま油	パン/コーン、ベーコン、玉葱、人参、小麦粉、バター、乳製品、豆乳、鶏がらスープ/フレンチポテト、オリーブ油、バジル、にんにく/メロン
7/22	7/23	7/24	7/25	
ごはん ジンギスカン ししゃものから揚げ ミニトマト	冷やしためきうどん(えび入り) ごまだんご 冷凍みかん	北区産フードリサイクルの レタス入り焼豚チャーハン 南瓜コロッケ フルーツカクテル	終業式	
精白米/ラム肉、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン、生姜、にんにく、りんご、ケチャップ、ウスターソース、醤油/カラフトししゃも(子持ち)、小麦粉、片栗粉、醤油/ミニトマト	ソフトめん、あさり、えび、かたくちいわし煮干し、春菊、ごぼう、ひじき、小麦粉、鶏卵、つと、醤油、白玉もち、ごま、砂糖/みかん	胚芽精米、大麦、豚肉、玉葱、人参、コーン、干椎茸、醤油、ごま油/コロッケ(小麦、乳、大豆)/果物缶詰(みかん、パイ、黄桃、洋梨、夏みかん)、りんごジュース		

☆牛乳(200cc)は、毎日付きます。
 ☆献立や使用する食材は、都合により変更する場合があります。
 ☆魚の内臓、あさり、わかめ、しらす、のりや昆布などの海産物には
 小さなエビやカニが混ざっている場合があります。
 ☆献立の下段には使用する主な食材を載せています。
 (/は献立の区切りです。記載していない食品もあります。)

今月は、チンゲン菜、ズッキーニ、
 フードリサイクルレタスを
 使用します。

北区産野菜を
 使用します！

11日(木)の厚揚げのカレーソースには、鉄分豊富な豚レバーを使用します。
 おいしく食べられるよう、食材・調味料の量を調整しています。

