

給食だより 7月

令和4年（2022年）7月1日

札幌市立柏中学校・中島中学校

ようやく気温が上がり、夏らしい日がやってきました。

気温の上昇とともに注意が必要な食中毒は、日頃の注意で予防することができます。ご家庭でも、次のような点に気をつけてみましょう。

○食中毒に気をつけましょう○

食中毒予防の三原則は、

「（菌を）つけるな（衛生）・増やすな（迅速）・やっつけろ（加熱・冷却）」です。

菌をつけるな（衛生）

- 調理や食事の前には、手をせっけんできれいに洗いましょう。



- 野菜（特に土のついてるもの）や魚など水洗いが必要なものは、流水でよく洗いましょう。
- 生肉や魚介類を切るのに使用した包丁やまな板は、よく洗いましょう。（肉や魚用と野菜用の包丁・まな板を分けると効果的です。）



菌を増やすな（迅速）

- 食材を購入する時は生肉や魚介類は最後に買い、帰宅したらすぐに冷蔵庫に入れるようにしましょう。調理をする時は、出したままにせずに、調理する時に冷蔵庫から出しましょう。



- できあがった料理は、温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べましょう。



菌をやっつけろ（加熱・冷却）

- 食材の中心が75℃で1分以上になるように加熱しましょう。
- カレーなどを再加熱する時には、全体に火が通るようによく混ぜながら加熱しましょう。
- 使用した調理器具は、よく洗って乾燥させましょう。まな板・ふきんなどはよく洗い、定期的に消毒するようにしましょう。



○さっぽろ学校給食フードリサイクルについて○

さっぽろ学校給食フードリサイクルとは、給食の調理くずや残食などの生ごみを堆肥化し、その堆肥を利用した作物を給食に使用する取り組みです。中島中学校と柏中学校は、フードリサイクル協力校として生ごみの拠出をしています。また、フードリサイクル堆肥を教材園等で活用し、「食の循環」に関わることで食育、環境教育の充実を目指しています。

今年度も、フードリサイクルで栽培されたレタスを7月と9月に、玉ねぎを12月に使用する予定です。

7月のよていにこんだて

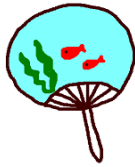
《参考にしてください》

★…卵 ◆…乳製品 ◇えび *バラ科の果物

◎アレルギー対応可能献立

※牛乳は毎日つきます。

※果物は変更になる場合があります。

月 4日	火 5日	水 6日	木 7日	金 8日
冷やしラーメン 大学いも ミニトマト	レタス入り焼豚チャーハン 野菜コロッケ ◆*◎ヨーグルトあえ	ごはん さつまい ししゃものピリから揚げ 小松菜のおひたし 納豆	★◆横割りパンズ ◆コーンクリームスープ ★◆焼きハンバーグ スライスチーズ 小松菜サラダ	★◇かきあげ丼(えび入り) 味噌汁(厚揚げ) すいか
ソフトラーメン ハム もやし きゅうり 人参 ごま油 いりごま/さつまいも 油 水あめ いりごま/ミニトマト/	胚芽米 大麦 カルシウム米 豚肉 長ねぎ しょうが にんにく 人参 玉ねぎ コーン しいたけ ごま油 フードリサイクルレタス/じゃがいも 豚肉 玉ねぎ コーン 人参 グリーンピース 脱脂粉乳 いりごま 小麦粉 パン粉 油/みかん缶 も も缶 パイン缶 なし缶 なつみか ん缶 ヨーグルト/	精白米/豚肉 さつまいも 豆腐 こんにゃく 人参 大 根 ごぼう 長ねぎ しょう が 油 みそ/カラフトし しゃも(メス) 小麦粉 片栗 粉 油/小松菜 もやし か つおぶし/納豆/	よこわりパンズ/コーン ベー コン 玉ねぎ 人参 パセリ 小 麦粉 パター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/牛肉 玉 ねぎ 豚肉 パン粉 卵 牛乳 片栗粉/スライスチーズ/ハム 春雨 ひじき 小松菜 ごま油/	精白米 えび いか あさり 桜えび しらす干し 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切干大根 小麦粉 卵 片栗 粉/厚揚げ 小松菜 みそ/す いか/
11日	12日	13日	14日	15日
冷麦 鶏肉とポテトのソテー *さくらんぼ	◆ごぼうピラフ 鮭の甘酢だれ *フルーツ白玉	★◎みそカツ丼 すまし汁 ほうれん草の磯あえ	★◆黒コッペパン ◆豆腐のグラタン あさりのガリッとサラダ 冷凍みかん	根菜のスープカレー ほうれん草とベーコン のサラダ ◆◎アイスクリーム
ソフト冷麦 油揚げ しいた け ほうれん草 長ねぎ/鶏 肉 しょうが 片栗粉 油 じゃがいも ピーマン/さく らんぼ/	胚芽米 大麦 カルシウム米 バター ベーコン ごぼう 玉 ねぎ 人参 にんにく コーン パセリ 油/鮭 小麦粉 片栗粉 油 片栗粉 小ねぎ/みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋なし缶 夏みかん缶 白玉もち/	精白米 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 みそ ごま油 いりごま/豆腐 わかめ し いたけ 長ねぎ/ほうれん草 もやし のり/	くろコッペパン/マカロニ ベー コン 玉ねぎ 豆腐 人参 マッシュ ルーム 小麦粉 パター 油 チー ズ スキムミルク 牛乳 豆乳 パ ン粉 粉チーズ パセリ/あさり しょうが 小麦粉 片栗粉 油 きゅうり キャベツ 人参 いりご ま ごま油/みかん/	精白米 豚肉 にんにく じゃがいも ごぼう 人参 大根 玉ねぎ セロリ りん ご しょうが トマト/ベー コン ほうれん草 もやし 油 いりごま/乳製品 寒天 など/
18日	19日	20日	21日	22日
海の日	あさりごはん 味噌汁(玉ねぎ) ★◎高野豆腐のフライ	ごはん けんちん汁 ひじき入り春巻 マーボーなす	★◆背割りコッペパン ◆チキンクリームシチュー チロブロック(フランク) パイン	ミートとズッキーニのス パゲティ ストローポテトサラダ ブルーベリーゼリー
	胚芽米 大麦 カルシウム米 あさり しょうが 油揚げ 人参 ごぼう たけのこ し いたけ しらすたき グリン ピース 油/小松菜 たもぎ だけ 玉ねぎ みそ/高野豆 腐 小麦粉 卵 すりごま パン粉 油/	精白米/鶏肉 豆腐 つきこ んにゃく 人参 大根 ごぼ う 長ねぎ 油/たけのこ 人参 豚肉 ひじき 片栗粉 小麦粉/なす 豚ひき肉 人 参 長ねぎ しいたけ しょ うが にんにく 油 片栗粉 /	せわりコッペパン/鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 油 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 チーズ スキム ミルク/ボークフランク ト マト 玉ねぎ/パイン/	スパゲティ オリーブ油 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 油 ト マト/ハム キャベツ きゅうり コーン じゃがいも 油 いり ごま/ブルーベリー果肉 寒天 など/
25日	26日	給食で使用している食品について 給食で使用しているあさりやわかめ等には、小さなかに・えびが混入している場合があります。また、ししゃもは雑食性のため体内にえびが混入している場合がありますので、アレルギーのある方はご注意ください。		
終業式	夏季休業 ～8/24			
				

献立紹介

ししゃものピリカラ揚げを紹介しします。家庭ではそのまま焼いて食べることが多いと思いますが、給食では油で揚げて調理します。「トウバンジャン」を入れたピリカラのたれとししゃもの相性がぴったりです。

材料(4人分)

子持ちししゃも	8匹
酒	小さじ1
小麦粉・片栗粉	各大さじ1
揚げ油	

作り方

- ① ししゃもに酒をふっておく。
- ② ①に小麦粉・片栗粉を合わせた衣をつけて、油で揚げる。
- ③ 鍋にAの調味料を入れて加熱して、たれを作る。
- ④ ②のししゃもに③のたれをかける。

A

しょうゆ	大さじ2強
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1強
トウバンジャン	少々
水	大さじ3

※ ししゃもを揚げるときに卵がはじけることがありますので、やけどにご注意ください。