

給食だより

令和2年（2020年）6月30日
札幌市立啓明中学校

これからの季節は、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。札幌市の学校給食では、果物などの一部の食材を除いて加熱調理をし、食器・食具は加熱消毒をするなど、1年を通して細心の注意を払っています。ご家庭でも、食品の取扱いや衛生面には十分ご注意ください。（以下は、厚生労働省ホームページより）

食中毒予防の6つのポイント

point 1

食品の購入

消費期限などの表示をチェック!

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

肉・魚はそれぞれ分けて包む

できれば保冷剤（氷）などと一緒に

point 2

家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

point 3

下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら水質に注意

肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point 4

調理

加熱は十分に（めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上）

台所は清潔に

作業前に手を洗う

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めた食品は冷蔵庫へ

point 5

食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

point 6

残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

温めなおすときは十分に加熱する（めやすは75℃以上）

早く冷えるように小分けする



7月予定献立

※牛乳は毎日つきます。

月	火	水	木	金
※ 使用食材は献立の下に表記しておりますが、調味料や香辛料は記載しておりません。 ※ 貝や海藻などの海産物については小さなえび、かになどが混入する場合があります。また、雌のししゃも以外にも、かれいなど丸ごとの魚は魚卵を含む場合がありますので、ご注意、ご了承ください。 ※ 青果物は、予告なく変更する場合がございますのでご了承ください。 ※ 食材の産地や放射性物質検査の結果は、札幌市教育委員会ホームページでご確認ください。 https://www.city.sapporo.jp/kyoiku/top/kyushoku/index.html		1日	2日	3日
		冷やしきつねうどん ごまポテト	ウインナーライス 南瓜コロッケ 冷凍みかん	ごはん けんちん汁 豚肉の竜田揚げ
		ソフトめん 油揚げ しいたけ ほうれん草 長ねぎ/じゃがいも ごま/	胚芽米 大麦 パター トマト ジュース 豚肉 水あめ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリルピー ス/南瓜 パン粉 マッシュポテ ト 玉ねぎ スライス 米粉 小麦 粉/みかん/	精白米/鶏肉 豆腐 こんにゃ く 人参 大根 ごぼう 長 ねぎ/豚肉 しょうが 小麦粉 片栗粉/
6日	7日	8日	9日	10日
ツイストパン コーンクリームスープ ポークチャップ ビーンズサラダ	ごはん 豆腐とえびのフリット煮 揚げポークシュウマイ りんご	ミートとスウィートの スパゲティ フレンチポテト	いりこ菜めし さつま汁 かれいから揚げ	ごはん 味噌汁 さんまのみぞれかけ 納豆 磯和え
ツイストパン/コーン パン 玉ね ぎ 人参 パター 小麦粉 パ ター 牛乳 豆乳 スライス チ ーズ/豚肉 片栗粉 小麦粉 玉ね ぎ ピーマン 人参/手亡豆 枝豆 ハム コーン キャベツ 玉ねぎ/	精白米/豆腐 えび 片栗粉 小麦粉 人参 玉ねぎ 長ね ぎ 干ししいたけ グリルピー ス/しょうが にんにく/豚肉 牛 肉 玉ねぎ 片栗粉 小麦粉/ りんご/	スパゲティ パター 豚肉 玉ね ぎ 人参 大豆 マッシュルーム セリ にんにく スウィート 小麦 粉/じゃがいも/	胚芽米 大麦 しらす干し 人 参 ごま 葉大根/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/かれい 片栗粉/	精白米/じゃがいも 玉ねぎ わかめ/さんま 小麦粉 片栗 粉 大根 しょうが/納豆/ほ うれん草 もやし のり/
13日	14日	15日	16日	17日
背割コッペパン 豆腐のグラタン 焼きフランク あさりのサラダ	ごはん 醤油ワンタンスープ 春巻 マーボーなす	冷やしたぬきうどん (えび入り) チーズポテト焼き すいか	レタス入り焼豚チャーハン 白花豆コロッケ フルーツミックス🍓	カレーライス 切り干し大根のサラダ 冷凍みかん
背割コッペパン/マカロニ パン 玉ねぎ 豆腐 人参 マッシュ ルーム 小麦粉 パター チーズ スライス 牛乳 豆乳 パン粉 パ ター/豚肉 水あめ/あさり しょ うが きゅうり キャベツ 人参 ごま/	精白米/ワンタン 豚肉 人参 ほうれん草 もやし 玉ねぎ メンマ 長ねぎ しょうが に んにく/たけのこ 人参 豚肉 ひじき 片栗粉 小麦粉/なす 豚肉 人参 長ねぎ しいた け しょうが にんにく 片栗 粉/	ソフトめん あさり かたくち わし さくらえび 人参 春 菊 ごぼう 切干大根 ひじ き 小麦粉 卵 つと ほう れん草 長ねぎ しいたけ/ じゃがいも パター 牛乳 チ ーズ/すいか/	胚芽米 大麦 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 レタス/ 白花豆 マッシュポテト パ ター パン粉 でん粉 小麦粉/みか ん缶 パイン缶 もも缶 なし 缶 夏みかん缶/	精白米 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セリ りんご しょうが にんにく グリルピー ス 小麦粉/切干大根 まぐろ水煮 人参 もやし きゅうり ごま /みかん
20日	21日	22日	23日	24日
深川めし ふわふわ汁 ぶりのから揚げ 甘酢あんかけ	ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ほっけの味噌焼き しょうが和え	冷やしラーメン 厚揚げと野菜の 甘辛煮 すいか	海の日	スポーツの日
胚芽米 大麦 あさり しょう が 人参 ごぼう 葉大根/ 大豆フルク 豆腐 ほうれん草 長ねぎ 干ししいたけ/ぶり 小麦粉 片栗粉 ねぎ/	精白米/豆腐 豚肉 ピーマン 長ねぎ 人参 たけのこ しょうが にんにく 片栗粉/ ほっけ しょうが ごま/小松 菜 もやし しょうが/	ソフトめん ハム もやし きゅう り 人参 ごま/厚揚げ 片栗 粉 小麦粉 じゃがいも 豚 肉 しょうが 人参 グリルピー ス/すいか/		
27日	28日	29日	30日	31日
横割パンズ イタリアンスープ 釧路産たらフライ ほうれん草と パーンのサラダ スライスチーズ	味噌かつ丼 すまし汁 たたききゅうり	冷麦 はんぺんの石垣揚げ ブラム	ほうれん草ピラフ いわしの バーベキューソース もやしのごまサラダ	スープカレー 小松菜とコーンのサラダ すだちゼリー
横割パンズ/パター じゃがいも 玉ねぎ 人参 コーン パ ター マカロニ/たら パン粉 片栗 粉 コーンフラワー 小麦粉 ライ麦粉/パター ほうれん草 もやし ごま/チーズ/	精白米 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 ごま/豆腐 わかめ しいたけ 長ねぎ/きゅうり ごま/	ソフト冷麦 油揚げ しいたけ ほうれん草 長ねぎ/はんぺん しょうが 小麦粉 卵 ごま/ ブラム/	胚芽米 大麦 パター パン 人参 玉ねぎ にんにく コ ン ほうれん草/いわし 小麦粉 片栗粉 玉ねぎ しょうが にんにく/小松菜 もやし 人 参 ごま/	精白米 鶏肉 じゃがいも かぼちゃ さやいんげん ぶ なしめじ 玉ねぎ セリ りん ご しょうが にんにく トマト 缶/ハム 小松菜 コーン ごま/ 水あめ すだち果汁/