



# 給食だより



令和8年6月30日 札幌市立清田南小学校  
札幌市立清田小学校

北海道でもいよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。また、水分補給はこまめに行いましょう。

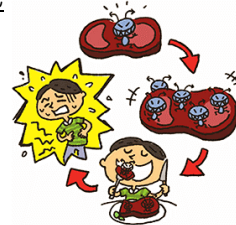
## 食中毒を防ごう！

**食中毒とは？** 食中毒の原因菌となる細菌やウイルスがついたものを飲食すると発症します。特に、細菌による食中毒は夏に多く発生しやすいため、十分な注意が必要です。

主な症状：吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、しびれ

### 食中毒が発生する主な原因

- ①傷がある手で調理したもの
- ②加熱不十分な肉
- ③室温で長時間放置した煮込み料理



## 食中毒予防の3原則

**「つけない」** 調理をする時は、しっかりと手指を洗い、包丁やまな板、ふきんなどは清潔なものを使いましょう。また、食品を保管する際は、細菌が付着しないようにラップをかけたり、密封容器に入れたりすることが大切です。



**「増やさない」** 食品を室温で放置しておくとう食中毒を引き起こす細菌が急速に増えることがあります。肉や魚介類などの生鮮食品を買った後は、すぐに冷蔵庫に入れましょう。なお、出来上がった料理はできるだけ早め（2時間以内）に食べましょう。



**「やっつける」** 中心まで十分に火を通しましょう。特に、肉や魚介類、卵などはよく加熱しましょう。また、調理器具はこまめに洗い、よく乾かしましょう。



## 夏休み親子料理教室 参加者募集！

日時：令和8年7月31日（金）10：30～13：30  
対象：清田区在住の小学3～6年生とその保護者 ※保護者1名につき、対象児童1名の参加  
会場：清田区民センター2階 料理実習室（清田1条2丁目5-35）  
参加費：無料

メニュー：ツナとコーンのトマトカレー・ほうれんそうとウィンナーのサラダ・ヨーグルト寒天  
（清田区産のほうれんそう「ポーラスター」を使用します！）

申込方法：申し込みフォーム 令和7月6日（月）～7月17日（金）

定員：8組 ※申込多数の場合抽選

お問い合わせ：清田区健康・子ども課地域保健係 TEL889-2049

主催：清田区食生活改善推進員協議会 協力：清田区食育推進ネットワーク

申し込みはこちら→



# 7月の予定献立

★牛乳は毎日200mlつきます。  
★果物は収穫状況によって変更になることがあります。  
★しらすやわかめ等の海産物には甲殻類が混入している場合があります。

清田小

月	火	水	木	金
 <p><b>冷たくて甘いおやつのとりにぎに注意!</b></p> <p>暑くなると冷たいアイスクリームや甘いジュースをとりにぎすぎいませんか。これらをとりにぎすぎると胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうことがあります。夏バテの原因となるため、十分気を付けましょう。</p>		<p>1日 <small>6年修学旅行②</small></p> <p>鶏ごぼうごはん 味噌汁 かぼちゃチーズフライ</p>	<p>2日 <small>6年振替休業日</small></p> <p>ごはん 豆腐の オイスターソース煮 いわしのカリカリフライ ごま和え</p>	<p>3日</p> <p>ツイストパン ほうれん草の クリーム煮  厚揚げサラダ 黄桃缶</p>
		<p>胚芽精米・大麦・醤油・食塩・酒・鶏ひき肉・焼き豆腐・生姜・ごぼう・人参・油揚げ・赤味噌・きび砂糖・みりん風調味料・白ごま/小松菜・たまごたけ・玉ねぎ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布/かぼちゃチーズフライ・菜種油</p>	<p>白飯/豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・生姜・にんにく・醤油・きび砂糖・オイスターソース・食塩・こしょう・酒・みりん風調味料・片栗粉/いわしのカリカリフライ・菜種油/小松菜・もやし・白すりごま・きび砂糖・醤油</p>	<p>ツイストパン/ベーコン/ほうれん草・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・シュレッドチーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・白ワイン・食塩・こしょう・鶏がらスープ/厚揚げ・生姜・醤油・酒・片栗粉・小麦粉・菜種油・キャベツ・きゅうり・人参・きび砂糖・酢・ごま油・白ごま/黄桃缶</p>
<p>6日</p> <p>ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻 おひたし</p>	<p>7日</p> <p>ピリカラ 冷やしラーメン きなこポテト すいか</p>	<p>8日</p> <p>ほうれん草ピラフ  チキンナゲット  フルーツミックス</p>	<p>9日</p> <p>カレーライス コールスローサラダ</p>	<p>10日</p> <p>コッペパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ 冷凍みかん</p>
<p>白飯/豆腐・豚ひき肉・生姜・にんにく・サラダ油・人参・長ねぎ・干しいたけ・赤味噌・醤油・きび砂糖・酒・ごま油・豆板醤・片栗粉/ひじき春巻・菜種油/小松菜・もやし・系かつお・醤油</p>	<p>ソフトラーメン/ハム・人参・きゅうり・ホールコーン・ごま油・ラー油・白すりごま・醤油・きび砂糖・赤味噌・酒・玉ねぎ・生姜・にんにく・豆板醤・ウスターソース・酢・むろあじ・昆布/フレンチポテト・菜種油・きな粉・きび砂糖・食塩/すいか</p>	<p>胚芽精米・大麦・バター・食塩・白ワイン・人参・玉ねぎ・にんにく・ホールコーン・サラダ油・こしょう・ほうれん草・醤油/チキンナゲット・菜種油/みかん缶・ハイン缶・りんご缶・黄桃缶・なし缶・上白糖</p>	<p>白飯・豚肉・赤ワイン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・小麦粉・サラダ油・カレー粉・ケチャップ・ウスターソース・中濃ソース・ケチャップ・醤油・食塩・オースパイス・ナツメ・鶏がらスープ/キャベツ・人参・ホールコーン・酢・サラダ油・上白糖・食塩・こしょう・からし</p>	<p>コッペパン/ベーコン/じゃがいも・玉ねぎ・人参・ハセリ・小麦粉・バター・サラダ油・シュレッドチーズ・スキムミルク・食塩・こしょう・白ワイン・鶏がらスープ/ほうれん草・もやし・ホールコーン・人参・醤油・きび砂糖・酢・赤味噌・酒・豆板醤・白すりごま/冷凍みかん</p>
<p>13日</p> <p>ごはん さつまい シュウマイフリッター しょうが和え</p>	<p>14日 <small>ひまわり現地学習</small></p> <p>パスタミートソース にんじんと コーンのサラダ</p>	<p>15日</p> <p>ひじきごはん 味噌汁 メンチカツ</p>	<p>16日</p> <p>ごはん 豆腐のカレーソース 揚げぎょうざ たたききゅうり</p>	<p>17日</p> <p>背割コッペパン キャロットポターージュ セルフドック パイン缶</p>
<p>白飯/鶏肉・さつまいも・豆腐・ごんにやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・赤味噌・白味噌・酒・むろあじ・宗田かつお・昆布/ホークシューマイ・小麦粉・ベーキングパウダー・卵・牛乳・菜種油/小松菜・もやし・生姜・醤油・酒</p>	<p>ソフトパスタ・豚ひき肉・天豆水煮・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリ・にんにく・ハセリ・小麦粉・サラダ油・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・醤油・食塩・こしょう・赤ワイン・オースパイス・ナツメ・鶏がらスープ/ハム・人参・きゅうり・ホールコーン・醤油・酢・きび砂糖・サラダ油</p>	<p>胚芽精米・大麦・食塩・鶏肉・酒・ひじき・油揚げ・しらたき・人参・グリーンピース・サラダ油・醤油・きび砂糖・みりん風調味料/凍り豆腐・小松菜・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布/メンチカツ・菜種油</p>	<p>白飯/豆腐・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・グリーンピース・りんご・小麦粉・サラダ油・カレー粉・醤油・ケチャップ・中濃ソース・赤ワイン・食塩・鶏がらスープ/ぎょうざ・菜種油/きゅうり・食塩・醤油・きび砂糖・ごま油・白ごま</p>	<p>背割コッペパン/ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・ハセリ・小麦粉・バター・サラダ油・シュレッドチーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・食塩・こしょう・白ワイン・鶏がらスープ/チキンウインナー・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・からし・赤ワイン/パイン缶</p>
<p>20日</p> <p>海の日 </p>	<p>21日 </p> <p>冷麦 フレンチポテト 冷凍みかん</p>	<p>22日</p> <p>レタス入り 焼豚チャーハン 白花豆コロッケ パイン缶</p>	<p>23日</p> <p>スタミナ丼 味噌汁 黄桃缶</p>	<p>24日</p> <p>横割バンズパン ポテトスープ たらフライ ブルーベリーゼリー</p>
	<p>ソフト冷麦・油揚げ・干しいたけ・つと・きゅうり・長ねぎ・醤油・きび砂糖・酒・みりん・酢・むろあじ・昆布/フレンチポテト・菜種油・食塩・こしょう/冷凍みかん</p>	<p>胚芽精米・大麦・豚肉・サラダ油・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・酒・みりん風調味料・人参・玉ねぎ・ホールコーン・干しいたけ・レタス・ごま油・食塩・こしょう/白花豆コロッケ・菜種油/パイン缶</p>	<p>白飯・豚肉・メンマ・人参・もやし・にら・醤油・みりん風調味料・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・きび砂糖・生姜・にんにく・豆板醤・片栗粉・ごま油・白ごま/大根・油揚げ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布/黄桃缶</p>	<p>横割バンズパン/ベーコン/じゃがいも・人参・玉ねぎ・ハセリ・醤油・食塩・こしょう・白ワイン・鶏がらスープ・鳥がら/たらフライ・菜種油・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・からし・赤ワイン/ブルーベリーゼリー</p>

## さっぽろ学校給食フードリサイクル

食や環境を考え、食べ物を大切にすることを目的として、札幌市で平成18年度に開始されました。

まず、給食調理の際に出る調理くずや給食の食べ残しなどをリサイクルセンターで堆肥にします。その堆肥を利用して栽培した作物を給食の食材として使用するという循環になります。

22日の「レタス入り焼豚チャーハン」に、フードリサイクルのレタスを使用する予定です。

