

# ランチタイム 7月

令和8年(2026年)7月3日 発行

札幌市立手稲中央小学校

札幌市立前田小学校

夏がやって来ました。気温が上がると**食中毒**が起きやすくなります。食中毒というと飲食店や仕出し弁当での発生が思い浮かぶ方も多いかと思いますが、飲食店に次いで2番目に起きているのは家庭です。毎日のごはんを安全においしく食べるために食品の取り扱いに十分注意しましょう!!

今日は、家庭でしていただきたい**食中毒予防のポイント**です。

## 食中毒に注意!

### お買い物

- ★肉や魚は、汁がもれないようにビニル袋を使う。



- ★消費期限などの表示をチェック!



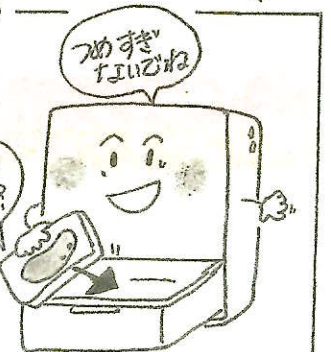
寄り道しないで、お早く帰りましょう!!

肉や魚、冷凍食品は最後に買いましょう。

### 保管温度

- ★買ったものは、すぐ冷蔵庫、冷凍庫へ。

- ★屋外でバーベキューをする時は、保冷剤やクーラーボックスなどを活用しましょう。



### こまめな手洗い

- ★調理を始める前はもちろん、生肉・魚・卵を触った時は必ず石けんで手を洗いましょう。



片面ずつ肉・魚用、野菜用と決めておくのが便利です。

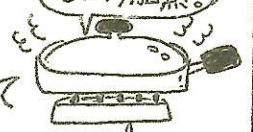
- ★生肉・魚を切った後のまな板や包丁は、きれいに洗って消毒しましょう。

### 中まで加熱

- ★しっかり中まで加熱しましょう。多くの病原体は、75℃で1分間以上の加熱で死滅します。

- ★バーベキューや焼き肉の時は、つい、食べている箸で生肉を触っていませんか? 焼く専用のトングを使いましょう。

外側が焼けていても中は生焼けの時も。ふたをしてじっくり加熱。



### 残った食品

- ★室温放置しておいたもの、時間が経ち過ぎたものは、思い切って捨てましょう。

- ★取っておく時は、清潔な器具、用器を使い、早く冷えるように小分けにしましょう。冷たら素早く冷蔵庫へ。



食べる時は十分加熱

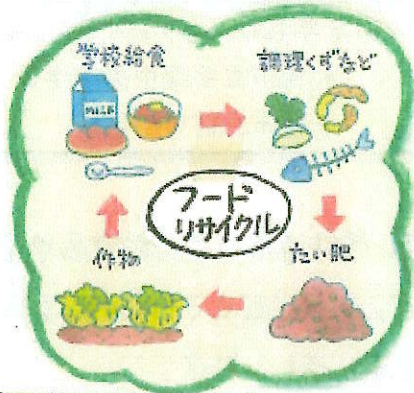
たのしいはずのキャンプで... 食中毒?!



生肉(牛・豚・鶏・鹿など)には、大腸菌やサルモネラ菌などの

食中毒菌が存在しています。感染すると、発熱や腹痛、おう吐、下痢などの症状が現れます。多くの場合は数日で回復しますが、重症化して命にかかわることも...。準備の時に生肉を触ったら石けんで手を洗い、食べる時は完全に中まで火を通して食べましょう!!

# さっぽろ学校給食フードリサイクル



学校給食の調理くずや食べ残しなどの生ごみを堆肥(たいひ)化し、その堆肥を利用した作物を給食の食材にする取組です。堆肥を使う分化学肥料の使用量を減らすことができ安全でおいしい野菜を食べることができます。子どもたちは、給食時間にフードリサイクル作物を使用した給食を味わうとともに食の循環や大切さを学びます。

6月には「チンゲンサイ」を使いましたが、7月9日と9月28日は「レタス」を使う予定です。



## リザーブ給食 (7月7日)

事前にどの料理にするかを予約する給食です。ただ自分の好きなものを選ぶのではなく、体と健康のことを考えて選びます。今年は2回を予定していますが、「食品ロス」についても学べるようにします。自分が毎日のごはんを残さず食べることが食品ロスを減らすことにつながり、「世界のために役立つことができる」という自己有用感をもってもらいたいと思います。



月	火	水	木	金
6	7 リザーブ給食	8	9 フードリサイクルレタス	10
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	ごはん、豚骨、 小松菜ともやしの磯和え 春巻 フリカツ 納豆	冷麦(きゅうり入り) フレンチポテト 冷凍パン	レタス入り焼き豚 チャーハン 白花豆コロッケ 黄桃缶	ごはん 豆腐のカレーソース いわしの カリカリフライ たたききゅうり
パン/バラベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、ワイン、鶏ガラ/ほうれん草、もやし、コーン、人参、味噌、豆板醤、すりごま/みかん	白飯/豚肩肉、豆腐、じゃが芋、こんにゃく、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、生姜、味噌、おろあじ、宗田かつお、昆布/春巻、菜種油/小松菜、もやし、のり	ソフト冷麦、油揚げ、干しいたけ、つと、きゅうり、長ねぎ、おろあじ、昆布/じゃが芋、菜種油/パン	胚芽精米、大麦、豚もも肉、長ねぎ、生姜、にんにく、人参、玉ねぎ、コーン、干しいたけ、レタス、ごま油/白花豆コロッケ、菜種油/黄桃	白飯/豆腐、豚肩肉、人参、玉ねぎ、生姜、にんにく、グリーンピース、りんご、小麦粉、カレー粉、中濃ソース、ワイン、鶏ガラ/いわしのカリカリフライ、菜種油/きゅうり、ごま油、ごま
13	14	15	16	17
背割りコッペパン キャロットポタージュ ウインナーソーテー パン缶詰	ごはん さつまい シュウマイフリッター 生姜和え (小松菜ともやし)	パスタミートソース 人参とコーンの サラダ	ひじきごはん 味噌汁 (高野豆腐・小松菜) メンチカツ	カレーライス 小松菜とベーコンのサ ラダ
パン/バラベーコン、玉ねぎ、人参、じゃが芋、パセリ、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、ワイン、鶏ガラ/チキンウインナー、ワイン/パン	白飯/鶏むね肉、さつまい、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ、味噌、おろあじ、宗田かつお、昆布/ポークシューマイ、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	ソフトパスタ、豚もも肉、大豆、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリー、にんにく、パセリ、小麦粉、カレー粉、トマト、デミグラスソース、中濃ソース、ワイン、鶏ガラスープ/ロースハム、人参、きゅうり、コーン	胚芽精米、大麦、鶏むね肉、ひじき、油揚げ、白滝、人参、グリーンピース/高野豆腐、小松菜、味噌、おろあじ、宗田かつお、昆布/メンチカツ、菜種油	白飯/豚肩肉、ワイン、じゃが芋、人参、玉ねぎ、セロリー、りんご、生姜、にんにく、グリーンピース、小麦粉、カレー粉、中濃ソース、鶏ガラ/バラベーコン、小松菜、もやし、いりごま
20	21	22	23	24 終業式・早出し
海の日	ごはん マーボー豆腐 ぎょうざ おひたし (小松菜・もやし)	ピリカラ 冷やしラーメン ごまポテト 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	スタミナ丼 味噌汁 (大根・油揚げ) ブルーベリーゼリー
	白飯/豆腐、生姜、にんにく、人参、長ねぎ、干しいたけ、味噌、ごま油、豆板醤、片栗粉/ぎょうざ、菜種油/小松菜、もやし、かつお	ソフトラーメン、ロースハム、人参、きゅうり、コーン、ごま油、すりごま、味噌、玉ねぎ、生姜、にんにく、豆板醤、おろあじ、昆布/じゃが芋、すりごま/すいか	胚芽精米、大麦、バター、バラベーコン、人参、玉ねぎ、にんにく、コーン、ほうれん草/チキンナゲット、菜種油/缶詰(みかん、パン、黄桃、洋梨)	白飯、豚肩肉、メンマ、人参、もやし、にら、玉ねぎ、りんご、生姜、にんにく、豆板醤、片栗粉、ごま油、ごま/大根、油揚げ、味噌、おろあじ、宗田かつお、昆布/ブルーベリーゼリー

☆調味料以外を使用する食材です。 ☆牛乳(200ml)は毎日つきます。 ☆天候や流通の関係で変更になることがあります。  
☆わかめなどの海藻類やしらす干し、あさりの水煮などには、小さなカニやエビが混入していることがあります。