

給食だより



夏本番を迎え、暑い日が続いています。気温が上がると、食中毒の原因となる菌の増殖が活発になります。日々の手洗い・うがいをしっかりと行い、食品は十分に加熱してから食べるなどして、食中毒を予防してください。また、給食時に使用するランチマットやエプロンなどの清潔にも気を配ってください。

～食中毒予防の三原則～

菌をつけない (手洗い)

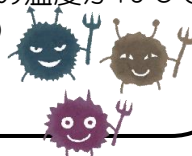
- 食品を買うときは、消費期限などをよく確認し、新鮮なものを選びましょう。
- 調理の際や食事の前にはしっかりと手を洗い、包丁やまな板は清潔なものを使用しましょう。

菌を増やさない (冷凍・冷蔵)

- 買って来た生鮮食品は、すぐに冷蔵庫に入れるようにしてください。
- 出来上がった料理は、なるべくすぐに食べましょう。
(作ってから2時間以内に食べることが目安となります。)

菌をやっつける (加熱)

- 加熱して調理するもの(特に肉や魚、卵など)は、中心まで十分に火を通しましょう。
(目安は、中心の温度が75℃で1分以上です。)



さっぽろ学校給食フードリサイクル

学校給食フードリサイクルとは、給食の調理過程で発生した野菜くずや食べ残しなどをたい肥化し、そのたい肥を利用して栽培した作物を給食に活用しようという取り組みで、札幌市では平成18年度より実施されています。レタスや玉ねぎ、とうもろこしなどが市内で栽培され、給食で使用されています。

この取り組みは、単に学校給食の野菜くずや食べ残しのリサイクルだけでなく、食や環境を考え、ものを大切にする子どもを育てることを目指しています。

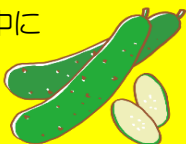


7月9日の給食の「レタス入り焼豚チャーハン」に使用されているレタスは、この「さっぽろ学校給食フードリサイクル」によって札幌市内で栽培されたものです。

7月が旬の夏野菜

きゅうり

暑い季節に旬を迎えるきゅうりは、その95%が水分であり、カリウムやカロテンなどを多く含んでいるため、水分補給源としても優秀な食材です。生のまま手軽に食べられ、持ち運ぶ際にこぼれる心配もないことから、運動中に水の代わりにきゅうりを食べるスポーツ選手もいるそうです。



ピーマン

子どもに嫌われる野菜のナンバーワンといえはピーマンです。その最大の理由は、「苦い」から。しかし、そもそも緑色のピーマンは未成熟であり、食べられないように防護しているため、苦味があるのです。苦味は切ると強まり、加熱すると弱まるため、丸ごと加熱すると食べやすくなります。栄養たっぷりのピーマンを、一番おいしい今の時期にぜひたくさん食べてください。



前田北中学校のホームページをご覧になったことはありますか？ 毎日の給食の写真や日々の行事の様子、おたより(学校だより、保健だより、給食だより)などを掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

7月の献立

《記号表記》

- ★…卵 ◆…乳製品
- ◇えび *バラ科の果物

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
★◆エスカロップ 切り干し大根のサラダ ブルーベリーゼリー	ご飯 厚揚げのカレーソース ナムル 冷凍みかん	★◆ロールパン ◆チキンクリームシチュー もやしのごまサラダ パイン缶詰	ご飯 豚汁 ★ししゃものから揚げ 変わりきんぴら	ミートとズッキーニの スパゲティ あさりのカリッとサラダ ◆ヨーグルト
胚芽米 小麦 パター パセリ たけのこ 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく デミグラスソース/ 切り干し大根 まぐろ水煮 人参 もやし きゅうり ごま みそ ごま油 / ブルーベリーゼリー ブルーベリー寒天/	精白米/ 厚揚げ 豚肉 人参 玉ねぎ しょうが にんにく 小麦粉/ ハム ほうれん草 もやし 人参 ごま油 ごま/ みかん/	ロールパン 卵 スキムミルク/ 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/ ほうれん草 もやし 人参 みそ ごま/ パイン缶詰/	精白米/ 豚肉 豆腐 じゃがいも こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが みそ/ ししゃも(手持ち) 小麦粉 でん粉油/ 牛肉 あさり ごぼう 人参 ごま油 ごま/	スパゲティ 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 デミグラスソース 小麦粉 トマトピューレ/ あさり しょうが 小麦粉 でん粉油 きゅうり キャベツ 人参 ごま油 ごま/ ヨーグルト 粉糖/
9日	10日	11日	12日	13日
レタス入り焼豚チャーハン ◆白花豆コロッケ ◆*ヨーグルト和え	★◇かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 からし和え	★◆背割コッペ ◆コーンクリームスープ 焼フランク 小松菜サラダ	ご飯 ★中華スープ 野菜春巻(ひじき入り) マーボーなす	冷やしラーメン 厚揚げと野菜の甘辛煮 メロン
胚芽米 小麦 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 ごま油/ 白花豆コロッケ 白花豆 じゃがいも パター パン粉 米粉 小麦粉 油/ みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰 ヨーグルト/	精白米 えび いか あさり 桜えび しらす 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじき 切り干し大根 小麦粉 卵 油 でん粉/ 厚揚げ 小松菜 たもぎ茸 みそ / ハム ほうれん草 キャベツ/	背割コッペ 卵 スキムミルク/ コーン ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/ ポークフランク 豚肉/ ハム 春雨 ひじき 小松菜 ごま油/	精白米/ コーン 卵 豆腐 たもぎ茸 きくらげ 春雨 ほうれん草 ごま油 でん粉/ 野菜春巻 キャベツ ひじき 春雨 玉ねぎ 人参 小麦粉 油/ なす 豚肉 人参 長ねぎ しいたけ しょうが にんにく みそ でん粉/	ソフトラーメン ハム もやし きゅうり 人参 ごま油 ごま / 厚揚げ でん粉 小麦粉 油 じゃがいも 豚肉 しょうが 人参/ メロン/
16日	17日	18日	19日	20日
海の日	◆コーンピラフ ★◆はんぺんチーズフライ *フルーツカクテル	★◆横割バンズ ワントンスープ フィッシュバーガー(鱈) ◆スライスチーズ コロコロサラダ	ご飯 *ジンギスカン ◇揚げえびシウマイ きゅうりのからし漬け	冷やしきつねうどん きなこポテト すいか
	胚芽米 小麦 パター ベーコン 玉ねぎ 人参 コーン マッシュルーム パセリ/ はんぺん 小麦粉 粉チーズ 卵 パン粉 油/ みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶詰 なし缶詰 なつみかん缶詰 りんご果汁/	横割バンズ 卵 スキムミルク/ ワントン 豚肉 人参 ほうれん草 もやし ムンマ 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ/ たらフライ 鱈 パン粉 小麦粉 でん粉 油/ チーズ/ ハム 凍り豆腐 人参 きゅうり コーン ごま/	精白米/ 羊肉 しょうが にんにく 玉ねぎ もやし ビーマン キャベツ 人参 卵/ えびシウマイ 玉ねぎ すり身 えび でん粉 小麦粉 油/ きゅうり ごま/	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 油 きなこ/ すいか/
23日	24日	25日	<div data-bbox="957 1456 1436 1836" style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>楽しい夏休みを 過ごしてください♪</p>  </div>	
深川めし(東京) ★チキンクラッカー揚げ あげ入りおひたし	*スープカレー(札幌) 小松菜とベーコンのサラダ ★◆アイスクリーム	終業式		
胚芽米 小麦 あさり しょうが 人参 ごぼう みそ 葉大根/ 鶏肉 小麦粉 卵 クラッカー油/ 油揚げ ほうれん草 白菜/	精白米 鶏肉 にんにく じゃがいも かぼちゃ ぶなしめじ 玉ねぎ セロリ 卵 しょうが トマト缶詰/ ベーコン 小松菜 もやし ごま/ アイスクリーム 乳製品 卵黄 寒天など/			

*牛乳は毎日つきます。

*果物は天候等によってお知らせなく変更になる場合があります。

*調味料、だし等記載していないものもあります。

*カラフトししゃも、わかめ、しらす干し、あさりなど、海産物には、甲殻類が混入、あるいは付着していることがあります。アレルギーのご心配な方はご注意ください。

