

給食だより



気温が高くなる日が少しずつ増え始め、いよいよ本格的な夏がやってきます。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。すぐに食べないものは冷蔵庫にしまい、食品は十分に加熱してから食べるなど、食中毒の予防に努めましょう。また、食中毒予防には日々の手洗いも大切です。新型コロナウイルスの感染拡大を防止するためにも、引き続きこまめに手を洗うようにしてください。

～食中毒予防の三原則～

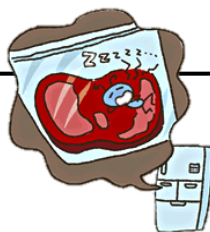
菌をつけない (手洗い)

- 食品を買う時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。



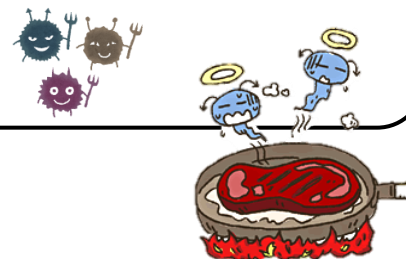
菌を増やさない (冷凍・冷蔵)

- 買ってきた生鮮食品は、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です。)



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。)



熱中症にご用心!

暑い夏に特に心配なのが熱中症です。気温があまり高くなくても、湿度が高い時や風があまり吹いていない時は熱中症を起こす危険性が高まります。本格的な暑さに体がまだ慣れていないこの時期は要注意です。

熱中症の予防にはこまめな水分補給が大切です。体の約1%の水分が失われるだけで、私たちの体は喉が渴いたと感じます。喉が渴いたな、と思う前にこまめに補給しましょう。



ジュースやスポーツドリンクには砂糖も多く含まれています。飲み過ぎには注意しましょう!

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で肥料を作り、その肥料を利用して栽培した作物を給食に活用しようという取組です。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はなく、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。

本校でも、フードリサイクルによって市内で栽培されたレタス、たまねぎなどを給食で毎年使用しています。

7月15日(水)の「レタス入り
焼豚チャーハン」では、フード
リサイクルレタスを使用します!



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 6日	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日
ごはん すき焼き かれいから揚げ(甘酢だれ) 磯和え	ゆであげミートソース パスタ フレンチポテト ◆ヨーグルト	深川めし ★とんかつ ごま和え	★◇かき揚げ丼 味噌汁 すいか	★◆黒コッペパン ◆ブロッコリーのグラタン コロコロサラダ 冷凍みかん
精白米/ 豚肉 焼き豆腐 しらたき 玉 ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎ たけ 焼き麩 春菊 しいたけ / かれい でん粉 小ねぎ/ 小松菜 もやし のり/	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 しょうが にんに く 小麦粉 ケチャップ トマト ピューレ デミグラスソース/ じゃがいも/ ヨーグルト 粉糖/	胚芽米 大麦 あさり しょう が 人参 ごぼう 味噌 葉大根/ 豚肉 小麦粉 卵 パン粉/ ほうれん草 もやし すりご ま/	精白米 えび いが あさり水 煮 桜えび しらす干し 玉ね ぎ 人参 ごぼう 春菊 ひじ き 切り干し大根 小麦粉 卵 でん粉/ 厚揚げ 小松菜 味噌/ すいか/	黒コッペパン 卵 スキムミルク/ ブロッコリー ベーコン マカロニ 玉ねぎ マッシュルーム 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ パン粉 粉チーズ/ ハム 高野豆腐 人参 きゅうり コーン ごま/ 冷凍みかん/
13日	14日	15日	16日	17日
カオ・ラートナー・ガイ チンゲン菜のスープ	冷やしラーメン 豚肉とカシューナッツの ソテー パイン缶詰	レタス入り焼豚チャーハン ◆カレーコロッケ ナムル 	ごはん ◇豆腐の中華煮 チキンナゲット きゅうりの味噌だれ	★◆ロールパン ◆チキンクリームシチュー あさりのスパゲティサラダ メロン
精白米 鶏肉 ナンブラー 小 麦粉 でん粉 玉ねぎ ビーマ ン 赤ビーマン わけぎ オイ スターソース コーンスターチ/ ベーコン チンゲン菜 春雨 コーン/	ソフトラーメン ハム もやし きゅうり 人参 ごま ごま 油/ 豚肉 しょうが でん粉 じゃ がいも カシューナッツ ビーマン/ パイン缶詰/	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 ごま油/ じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 牛乳 小麦粉 パン粉/ ハム ほうれん草 もやし 人参 ごま油 ごま/	精白米/ 豆腐 豚肉 えび 人参 玉ねぎ たけのこ水煮 たもぎたけ しいた け きくらげ しょうが にんにく ごま油 でん粉/ 鶏肉 パン粉 でん粉 おから 小 麦粉 コーンフラワー 米粉/ きゅうり 味噌 ごま/	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 バター 牛乳 豆 乳 チーズ スキムミルク/ あさり水煮 しょうが スパゲティ きゅうり 人参 味噌 ごま油 ご ま/ メロン/
20日	21日	22日	23日	24日
豚ミックス丼 味噌汁 おひたし	冷やしきつねうどん ★たこ焼き風天ぷら *黄桃缶詰	◆ラム肉のピラフ ◆ハムシ・タヴァ *フルーツカクテル	海の日	スポーツの日
精白米 豚肉 しょうが でん 粉 小麦粉 厚揚げ たまね ぎ たけのこ水煮 人参 ビー マン ごま/ 油揚げ 小松菜 えのきたけ 味噌/ ほうれん草 白菜 糸かつお/	ソフトめん 油揚げ しいたけ ほうれん草 長ねぎ/ 豆腐入りかまぼこ 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 ケ チャップ 糸かつお 青のり/ 黄桃缶詰/	胚芽米 大麦 バター 羊肉 にん にく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン/ いわし にんにく 牛乳 小麦粉 でん粉/ みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶 詰 洋梨缶詰 夏みかん缶詰め りんご 果汁/		
28日	28日	29日	30日	31日
ごはん 味噌ワタンスープ ひじき春巻 マーボーなす	冷麦 ★◆アメリカンドッグ 冷凍みかん	◆チキンライス ◆白身魚のハーブ焼き *フルーツミックス	*スープカレー 切り干し大根のサラダ	★◆ピザトースト イタリアンスープ ◆小松菜とコーンのソテー パインゼリー
精白米/ ワタン 豚肉 しょうが にんにく 味噌 ごま油 メンマ 人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ ほうれん草/ たけのこ水煮 人参 豚肉 ひじき で ん粉 オイスターソース 小麦粉/ なす 豚肉 人参 長ねぎ しいたけ しょうが にんにく 味噌 でん粉/	ソフト冷麦 油揚げ しいたけ きゅうり 長ねぎ/ ポークフランク(豚肉) 小麦 粉 ベーキングパウダー 卵 牛乳/ 冷凍みかん/	胚芽米 大麦 バター トマト ジュース 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ケチャップ/ たら にんにく パン粉 粉チー ズ パセリ/ みかん缶詰 パイン缶詰 黄桃缶 詰 洋梨缶詰 夏みかん缶詰/	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 りんご しょうが ホールトマト/ 切り干し大根 まぐろ水煮 人参 もやし きゅうり ごま 味噌 ごま油/	角食 (卵 スキムミルク) ベー コン 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン ケチャップ トマトピュー レ ミックスチーズ/ ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ マカロニ/ コーン 小松菜 バター/ パイン缶詰 パイン果汁/

*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。