

# きゅうしよくだより

札幌市立月寒小学校・みどり小学校 2026.7.3 発行

1学期も残すところ3週間余りとなりました。日増しに気温も高くなり、これからますます暑い日が増えるかと思えます。普段の食事ですっかりと栄養をとって、夏休みまでを元気に過ごしましょう。

## しよくちゅうどく ちゅうい 食中毒に注意しましょう!



蒸し暑いこれからの時期は、食中毒が心配ですね。学校給食では、果物などの一部の食材を除いて加熱調理し、食器・食具を消毒するなど、1年を通して細心の注意をはらっています。日頃のちょっとした心がけで、食中毒は防ぐことができます。御家庭でも食品の取り扱いや衛生面に十分に注意してください。

### さいきん 細菌をつけない



- 調理や食事の前に、手をハンドソープなどを使い、しっかり洗いましょう。
- 土のついた野菜や魚介類など、水洗いが必要なものは、流水で洗いましょう。
- 肉、魚用と野菜用の包丁、まな板を使い分けましょう。



### さいきん 細菌を増やさない



- 調理をするときは料理の出来上がる順番を考えて、食材を出しっぱなしにしないようにしましょう。
- 出来上がった料理は、温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べるようにしましょう。
- 食べ残しはすぐに冷蔵庫に入れましょう。(残ったカレーをそのままコンロの上に置き、室温で放置したため発生した食中毒もあります。)

### さいきん 細菌をやっつける



- 加熱をするときは、全体がしっかり加熱されるようにしましょう。
- 使った調理器具などは、よく洗って乾燥させましょう。
- 生肉や魚介類を切るのに使ったまな板や包丁は、使った後に消毒しましょう。(熱湯や漂白剤・アルコールスプレーなどが効果的です!)



# 7月よていこんだて

● →卵を使用しています。 ★ →乳製品を使用しています。

月	火	水	木	金
<b>6日</b> カレーライス※ <sub>1</sub> こまつなと ベーコンのサラダ※ <sub>2</sub>	<b>7日</b> ●★コッペパン ★ベーコンシチュー※ <sub>1</sub> もやしのごまサラダ※ <sub>2</sub> パインかんづめ	<b>8日</b> ごはん マーボーどうふ※ <sub>1</sub> ●★シュウマイフリッター※ <sub>2</sub> おひたし※ <sub>3</sub>	<b>9日</b> ミートとズッキーニの スパゲティ※ <sub>1</sub> にんじんとコーンの サラダ※ <sub>2</sub>	<b>10日</b> ★ほうれんそうピラフ※ <sub>1</sub> チキンナゲット※ <sub>2</sub> フルーツミックス※ <sub>3</sub>
※1ご飯・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ セロリ・りんご・グリーンピース ※2ベーコン・小松菜・もやし・ごま	※1ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・人参 牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク ※2小松菜・もやし・コーン・人参・ごま	※1豆腐・豚肉・人参・長ねぎ・椎茸 ごま油 ※2玉ねぎ・豚肉・牛肉・卵・牛乳 ※3小松菜・もやし・系かつお	※1スパゲティ・豚肉・玉ねぎ・人参 マッシュルーム・セロリ・ズッキーニ 大豆・トマト・パセリ ※2ハム・人参・きゅうり・コーン	※1ご飯・大麦・バター・ベーコン・人参 玉ねぎ・コーン・ほうれん草 ※2鶏肉・おから ※3みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶
<b>13日</b> ●とりてんとん※ <sub>1</sub> みそしる※ <sub>2</sub> いそあえ※ <sub>3</sub>	<b>14日</b> ●★せわりコッペパン ★キャロットポタージュ※ <sub>1</sub> セルフドックウイナー※ <sub>2</sub> れいとうみかん	<b>15日</b> ごはん とうふのカレーソース※ <sub>1</sub> あげぎょうざ※ <sub>2</sub> たたききゅうり※ <sub>3</sub>	<b>16日</b> ひやおぎ※ <sub>1</sub> きなこポテト※ <sub>2</sub> パインかんづめ	<b>17日</b> ひじきごはん※ <sub>1</sub> みそしる※ <sub>2</sub> レバーいりメンチカツ※ <sub>3</sub>
※1ご飯・鶏肉・卵 ※2じゃが芋・玉ねぎ・わかめ ※3小松菜・もやし・のり	※1ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃが芋 チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳 ※2ウイナー（豚肉・鶏肉）	※1豆腐・豚肉・人参・玉ねぎ・りんご グリーンピース ※2豚肉・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ ※3きゅうり・ごま	※1冷麦・油揚げ・椎茸・つと・きゅうり 長ねぎ ※2じゃが芋・きなこ	※1胚芽米・大麦・鶏肉・ひじき・油揚げ 白滝・人参・グリーンピース ※2凍り豆腐・小松菜 ※3牛肉・豚肉・大豆・玉ねぎ・豚レバー
<b>20日</b> 海の日	<b>21日</b> ●★よこわりバンズ ポテトスープ※ <sub>1</sub> くしろさんたらフライ※ <sub>2</sub> ★アイスクリーム※ <sub>3</sub>	<b>22日</b> スタミナどん※ <sub>1</sub> みそしる※ <sub>2</sub> れいとうみかん	<b>23日</b> ピリカラひやしラーメン※ <sub>1</sub> フレンチポテト※ <sub>2</sub> すいか	<b>24日</b>   学期終業式 レタスイリチャーハン※ <sub>1</sub> ひじきいりはるまき※ <sub>2</sub> パインかんづめ
	※1ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ ※2たら ※3牛乳・乳製品	※1ご飯・豚肉・メンマ・人参・もやし・にら 玉ねぎ・りんご・ごま ※2大根・油揚げ	※1ラーメン・ハム・人参・きゅうり・ごま コーン・玉ねぎ・ごま油 ※2じゃが芋	※1ご飯・大麦・豚肉・長ねぎ・レタス 玉ねぎ・人参・コーン・椎茸 ※2たけのこ・人参・豚肉・ひじき

※給食で使用している「しらす」や「カラフトししゃも」の中には、小さな甲殻類が混入している場合があります。

牛乳は毎日200mlずつつきます。

