

7月給食だより

札幌市立南月寒小学校
札幌市立あやめ野小学校
2026.7.3 発行

本格的な夏がやってきました。熱中症のほかに、食中毒も発生しやすい季節です。体調管理や食べ物の扱いには充分注意し、元気に夏休みを迎えましょう。

夏場に多い細菌性の食中毒

今年初めての食中毒警報が6月12日に発令されました。気温や湿度が高く、食中毒が起きやすい気候条件と判断された場合に、保健所長が発令する警報です。食中毒の原因となる細菌は、肉・魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。

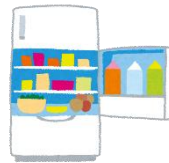
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



正しい手洗いは食中毒予防の第一歩です。石けんを使い、指と指の間、爪の間、手首をしっかりと洗いましょう。

増やさない



食中毒菌は時間とともに増殖します。調理した料理は長時間放置せず、なるべく早く食べたり、冷蔵庫で保管しましょう。

やっつける



食中毒菌の多くは、高温に弱いいため、加熱は効果的な殺菌方法です。焼き肉などは、中心まで火が通っているか確認し、生焼けに注意しましょう。

給食準備でできること

給食前には必ず手洗いをして、ハンカチで手を拭きましょう。ハンカチは毎日清潔なものに取り換えます。すばやく配膳して、できるだけ早く給食を食べ始めることも、食中毒予防として有効です。



和食の達人

日本で昔から食べられてきた「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。そんな和食のよさや先人の知恵に気付いてもらえるよう、「和食の達人」と題して食指導を実施していきます。和食にかかせない「だし」や発酵食品、栄養バランスなど、様々な視点から和食の魅力を学ぶ予定です。お楽しみに！



7月予定献立

◆◆◆牛乳は毎日 200ml つきます。物流の関係で献立を変更することがあります。◆◆◆

月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
ご飯 さつまい シウマイフリッター しょうが和え	背割コッペ キャロットポタージュ セルフドック パイン缶詰	スタミナ丼 味噌汁 冷凍みかん	パスタミートソース 人参とコーンのサラダ	ほうれん草ピラフ チキンナゲット フルーツミックス 
白飯・鶏肉・さつまいも・豆腐・板こんにゃく・人参・だいこん・ごぼう・長ねぎ/ポークシウマイ・小麦粉・全卵・牛乳/こまつな・もやし・しょうが	コッペパン/牛乳・ベーコン・たまねぎ・人参・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・チーズ・スライス肉・牛乳・豆乳/チキンウインナー/パイン缶詰	白飯・豚肉・メンマ・人参・もやし・にら・たまねぎ・りんご・しょうが・にんにく・白ごま/だいこん・油揚げ/冷凍みかん	ソフトパスタ・豚ひき肉・大豆水煮・たまねぎ・人参・マッシュルーム・セロリー・にんにく・パセリ・小麦粉・トマト缶詰・デミグラスソース/ハム・人参・きゅうり・ホールコーン	米・おおむぎ・バター・ベーコン・人参・たまねぎ・にんにく・ホールコーン・ほうれんそう/鉄腕チキンナゲット(冷凍)/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶
13	14	15	16	17
とり天丼 味噌汁 磯和え	コッペパン ベーコンシチュー もやしのごまサラダ 黄桃缶	ご飯 豆腐のカレーソース 揚げぎょうざ たたききゅうり あやめ野4年給食なし	ピリカラ冷やしラーメン きなこポテト すいか 	ひじきごはん 味噌汁 メンチカツ
白飯・鶏肉・しょうが・にんにく・小麦粉・全卵/じゃがいも・たまねぎ・カットわかめ/こまつな・もやし・もものり	コッペパン/ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スライス肉/ほうれんそう・もやし・ホールコーン・人参・白ごま/黄桃缶詰	白飯/豆腐・豚ひき肉・たまねぎ・人参・しょうが・にんにく・グリーンピース・りんご・小麦粉/ぎょうざ(冷凍)/きゅうり・白ごま	ソフトラーメン・ハム・人参・きゅうり・ホールコーン・ラー油・白ごま・たまねぎ・しょうが・にんにく/フレンチポテト(冷凍)・きな粉/すいか	米・おおむぎ・鶏肉・ひじき・油揚げ・しらたき・人参・グリーンピース/凍り豆腐・こまつな/メンチカツ(冷凍)
20	21	22	23	24
	横割バンズ ポテトスープ フィッシュバーガー アイスクリーム 	カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ 	冷麦 フレンチポテト 冷凍みかん	レタス入り 焼豚チャーハン 白花豆コロッケ パイン缶詰 
	横割バンズ/ベーコン・じゃがいも・人参・たまねぎ・パセリ/釧路産たらフライ(冷凍)/アイスクリーム	白飯・豚肉・じゃがいも・人参・たまねぎ・セロリー・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレールー/ベーコン・こまつな・もやし・白ごま	ソフト冷麦・油揚げ・干しいたけ・だし汁・つと・きゅうり・長ねぎ/フレンチポテト(冷凍)/冷凍みかん	米・おおむぎ・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・たまねぎ・ホールコーン・干しいたけ・レタス/白花豆コロッケ(冷凍)/パイン缶詰

清田区産

ポーラスターほうれん草を使用します！

清涼な気候で、甘みが強くえぐみが少ないほうれん草が育ちます。今月は、7月10日(金)提供のほうれん草ピラフに使用予定です。お楽しみに！



清田区ポーラスターキャラクター
ポーラちゃん



他にも道産野菜が登場します♪

7月使用野菜 産地(予定)

- ・こまつな 札幌産
- ・きゅうり 砂川産
- ・にんじん 七飯産
- ・だいこん 恵庭産
- ・長ねぎ 大野産

※気候や野菜の状態等で変更になる場合があります。

給食で使用する食材について

○天候など、都合により食材変更することがありますので、ご了承ください。
 ○塩わかめや魚介類などの海産物には、小さな「えび」や「かに」、貝殻が混入している場合があります。食物アレルギーのある方は、十分にご注意ください。