

給食だより 9月

令和6年8月30日
札幌市立美園小学校

家庭数配付



9月になっても、もう少し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

災害が起こった時に停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」をすることで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント

備える		
水 ひとり 1人1日3リットル× 3日以上必要。 	食料品 ● 食べ慣れているもの。 ● 保存性の高いもの。 ● 調理不要で食べられるもの。 	その他 ● ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 ● カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

● 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
 ● 使った分を買い足す。

食べる・使う

● 賞味期限が切れる前に消費する。
 ● 古いものから使う。



9月よていこんだて



月	火	水	木	金
2 598キロ ソフトフランスパン イタリアンスープ 冷) ぶりカツ とうもろこし ベーコン ジャがいも たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ アルファベットマカロニ/冷ぶりカツ (ぶり 調味料)	3 607キロ ごはん ピリカラすきやき さんまたつたあげ ミニトマト 精白米/豚肉もも 焼き豆腐 しらたき たまねぎ はくさい 長ねぎ たもぎだけ 白すりごま ごま油 トウバンジャン にんにく しょうが りんご/さんま しょうが	4 590キロ ひやむぎ ごまポテト パイン ソフト冷麦 油揚げ 干しいたけ つと きゅうり 長ねぎ/ ジャがいも 白すりごま	5 681キロ コーンピラフ チキンクラッカーあげ おうとう はいが精米 おおむぎ バター ベーコン たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム パセリ/鶏肉もも 卵 クラッカー	6 644キロ スープカレー フルーツミックス 精白米 鶏肉もも にんにく オリーブ油 ジャがいも かぼちゃ さやいんげん ぶなしめじ たまねぎ セロリ りんご しょうが にんにく ホールトマト/缶 (みかん パイン りんご 黄桃 洋なし)

月	火	水	木	金
9 ふいかえ休業日 	10 635 ^{キヨウ} ごはん さつまじる サバのソースやき おひたし 精白米/鶏肉もも さつまいも 豆腐 板こんにやく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ みそ/さば しょうが みそ 白ごま/こまつな はくさい 系かつお	11 557 ^{キヨウ} ひやしラーメン あおのりポテト りんご ソフトラーメン ハム もやし きゅうり ホールコーン にんじん ごま油 白ごま/冷フレ ンチポテト 青のり	12 587 ^{キヨウ} たきこみいなり みそしる かぼちゃのてんぷら はいが精米 おおむぎ 油揚げ にんじん 干しいたけ ひじき 白ごま 焼きのり/こまつな たもぎたけ たまねぎ みそ/西洋かぼちゃ 卵	13 610 ^{キヨウ} ごはん とうふのトロトロに ししゃもの ピリカラあげ ぶどう(きょうほう) 精白米/豆腐 鶏肉ももひき肉 こまつな 長ねぎ にんじん しょうが にんにく/カラフト ししゃも(子持ち) トウバンジャン
16 	17 635 ^{キヨウ} ぶたミックスどん きゅうりのからしづけ れいとうみかん 精白米 豚肉もも しょうが 厚揚げ たまねぎ たけのこ にんじん ビーマン 白ごま/きゅうり 白ごま	18 684 ^{キヨウ} ソフトパスタ ミートソース あさりのサラダ アイスcream 豚肉ももひき肉 大豆水煮 たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー にんにく パセリ トマトピューレ ホールトマト デミグラスソース/あさり しょうが きゅうり キャベツ にんじん ごま油 白ごま	19 555 ^{キヨウ} さけごはん みそしる 冷) カレーコロッケ はいが精米 おおむぎ 鮭フィレ 炊き込みわかめ 白ごま/厚揚げ こまつな みそ/冷カレーコロッケ(じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 生乳 調味料)	20 なかよしピクニック 
23 ふりかえ休日 * 果物・野菜は価格や品質により変更する場合があります。 * 揚げ物や炒め油はなたね油を使用しています。	24 590 ^{キヨウ} まめとひきにくの カレー かぼちゃサラダ 精白米 乳牛かたひき肉 豚肉ももひき肉 たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく いんげんまめ パセリ レーズン/西洋かぼちゃ にんじん キャベツ きゅうり 白ごま	25 548 ^{キヨウ} にくうどん ごまだんご なし ソフトめん 豚肉もも 油揚げ にんじん ほうれんそう 長ねぎ 干しいたけ たもぎたけ/白玉もち 黒すりごま	26 637 ^{キヨウ} ほうれんそうピラフ 冷) いわし ハンバーグ フルーツサワー はいが精米 おおむぎ パター ベーコン にんじん たまねぎ にんにく ホールコーン ほうれんそう/冷) いわし ハンバーグ(玉ねぎ にんじん 魚肉すり身 いわし みそ しょうが 乾燥マッシュポテト にんにく 調味料)/缶(みかん バイン 黄桃 洋なし なつみかん) ヨーグルト	27 623 ^{キヨウ} ビビンパプ 冷) あげぎょうざ こまつなスープ * 2年校外学習 精白米 豚肉ももひき肉 焼き豆腐 メンマ 長ねぎ しょうが にんにく ごま油 トウバンジャン にんじん ほうれんそう もやし 白ごま/冷) あげぎょうざ(キャベツ 玉ねぎ 長ネギ にら 豚肉 鶏肉 調味料)/ベーコン こまつな 緑豆はるさめ ホールコーン
30 676 ^{キヨウ} メンチカツバーガー (よこわりパンズ +冷メンチカツ) かぼちゃのポタージュ バナナ 横割パンズ 冷メンチカツ(豚ひき肉 玉ねぎ 調味料)/ベーコン 西洋かぼちゃ たまねぎ セロリー パセリ バター 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ	10/1598^{キヨウ} ごはん・のりと あさりのつくだに けんちんじる ほっけの オートミールフライ 精白米/あさり しょうが もみのり ひじき/鶏肉もも 豆腐 つきこんにやく にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ/ほっけ 卵 オートミール(えん麦)	2 617 ^{キヨウ} しょうゆラーメン シナモンポテト れいとうみかん ソフトラーメン 豚肉もも メンマ しょうが にんにく つと もやし たまねぎ にんじん 長ねぎ ほうれんそう くきわかめ/さつまいも シナモン	3 569 ^{キヨウ} ごもくごはん すましじる ぶりのなんぶあげ はいが精米 おおむぎ 鶏肉もも 油揚げ しらたき にんじん ごぼう たけのこ ひじき 干しいたけ グリンピース/そうめん(乾) つと 干しいたけ 長ねぎ ほうれんそう/ぶり 卵 白ごま	4 572 ^{キヨウ} ごはん スンドゥブチゲ 冷) あげポーク シュウマイ きりほしだいこんのナムル 精白米/豆腐 豚肉肩 しょうが にんにく トウバンジャン みそ ごま油 あさりにんじん たまねぎ えのきたけ にら/冷) ポークシュウマイ(玉ねぎ 豚肉 牛肉 調味料)/切り干し大根 ほうれんそう にんじん 白ごま ごま油

食中毒は予防が肝心です

食中毒は暖かい気温で起こると思われがちですが、ノロウイルスの場合は、秋から春にかけて流行します。また、食品中では増えず、人の体内で増殖し、人から人へ感染することから「持ち込まない」「ひろげない」ことが重要です。



食中毒予防の三原則…つけない・増やさない・やっつける



食中毒や感染症の予防には、しっかり手を洗うことが基本です！

ノロウイルス食中毒予防の四原則…持ち込まない・つけない・やっつける・ひろげない