

給食だより6月



2025・5・26

札幌市立宮の森中学校

ライラックの花が咲き、あたたかな季節となりました。夏は、食中毒の多発する季節です。北海道の場合、海水温が上がる7～9月に多発する傾向がありますので、ご家庭でも十分にご注意ください。

食中毒の予防三原則

1 細菌をつけない

- ・手や調理器具、食材などをきれいに洗う。
- ・魚や肉を調理した包丁、まな板で他の食品を調理しない。
熱湯消毒をするか、別のものを使いましょう。
- ・食品を保存するときは、容器に入れて、ふたやラップをする。

2 細菌を増やさない

- ・調理した物は、細菌が増えないうちに早めに食べる。
- ・お弁当は、さましてから、ふたを閉める。
- ・保存するときは、必ず冷蔵庫に入れる。

3 細菌を殺す

- ・食品の中心部まで火が通るようにしっかりと加熱する。



（買物のときは・・・）

- ・消費期限や賞味期限を確認する。 ・肉や魚、野菜などの生鮮食品は、新鮮なものを購入する。
- ・肉や魚などは、水分が漏れて他の食品につかないようにビニール袋に入れる。
- ・冷蔵や冷凍が必要な食品は、最後に買う。

（冷蔵庫の使い方）

- ・食品をつめこみすぎない。 ・熱いものは、冷ましてから入れる。 ・必要以上にドアを開閉しない。
- ・びんや缶は、外側をふいてから入れる。 ・一度解凍したものは、再び冷凍しない。

（冷凍した場合）

- ・細菌は、－10℃以下になると活動を中止しますが、死滅しません。温度が上がれば、また増殖します。

6月 予定献立

月	火	水	木	金
2 ロールパン ポテトスープ フライドチキン りんご缶★ ※宮の森中3年生の給食 はありません。	3 ご飯 豆腐のトロトロ煮 揚げえびシュウマイ★ もやしのごまサラダ ※宮の森中3年生の給食 はありません。	4 たぬきうどん チーズポテト パイン缶★ ※宮の森中3年生の給食 はありません。	5 チキンライス コーンフライ★ フルーツミックス	6 カレーライス 厚揚げサラダ
ペーコ・じゃが芋・人参・玉 ねぎ・パセリ・鶏がらスープ・ス ープ（鳥がら・玉ねぎ）/鶏 肉・にんにく・牛乳・小麦 粉・かたくり粉/	米/豆腐・鶏肉・小松菜・ 長ねぎ・人参・生姜・に んにく・かたくり粉・鶏 がらスープ/玉ねぎ・い とよりだい・えび・豚 脂・パン粉・大豆・チキン スープ・魚介エキス・小麦粉・か たくり粉/ほうれん草・ もやし・人参・みそ・ト バン・ジャム・ごま	ソウメン・揚げ玉（あさり・ さくらえび・かたくりい わし煮干し・人参・春菊・ ごぼう・切り干し大根・ひ じき・小麦粉・卵）・鶏肉・ つと・ほうれん草・長ね ぎ・たもぎたけ・干しいた け・だし汁（むろあじ・宗 田かつお・昆布）/じゃが 芋・バター・チーズ・牛乳・ス キミ	はいが精米・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・グチャップ・グリーン ピース/コーン・パン粉・生乳・小 麦粉・全粉乳/缶詰（みか ん・パイン・黄桃・梨・夏みか ん）	米/豚肉・じゃが芋・人参・ 玉ねぎ・セロリ・りんご・生 姜・にんにく・グリーンピース・ 小麦粉・カレー粉・グチャップ・鶏 がらスープ/厚揚げ・生姜・か たくり粉・小麦粉・キャベツ・ きゅうり・人参・ごま油・ ごま

月	火	水	木	金
9 背割りコッペパン ほうれん草グラタン チリドック 黄桃缶★	10  札教研事業	11 沖縄そば サーターアンダギー パイン缶★	12 シーフードカレーピラフ かぼちゃコロッケ★ 小松菜コーンのサラダ ※宮の森中1年生の給食はありません。	13 ご飯 豚汁 さわらの オートミールフライ きゅうりのからし漬け
ペーコン・玉ねぎ・ほうれん草・マカロニ・マッシュルーム・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキミル・鶏がらスープ・パン粉・粉チーズ・チキンソテー（鶏肉・豚肉・水あめ・えんどう豆）・玉ねぎ・キャブ・トマト・中濃ソース		ソテー・豚肉・生姜・にんにく・こねぎ・ほうれん草・スープ（豚骨・煮干し・昆布・玉ねぎ・人参）/小麦粉・ベーキングパウダー・ごま・卵・黒砂糖	はいが精米・大麦・バター・ペーコン・むきえび・あさり・たんざくいか・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ/かぼちゃ・パン粉・マッシュポテト・玉ねぎ・脱脂粉乳・米粉・小麦粉/ハム・小松菜・コーン・ごま	米/豚肉・じゃが芋・豆腐・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・生姜・みそ・だし汁（むろあじ・宗田かつお・昆布）/さわら・小麦粉・卵・オートミール・パン粉/きゅうり・ごま
16 （横割りパンズパン） コーンポタージュ フイッシュバーガー スライスチーズ パイン缶★ ※宮の森中2年生の給食はありません。	17 ご飯 肉じゃが 揚げぎょうざ★ のりの佃煮 ※宮の森中2年生の給食はありません。	18 パスタボンゴレ フレンチポテト 国産温州みかんゼリー★ ※宮の森中2年生の給食はありません。	19 しらすごはん みそ汁 レバー入りメンチカツ★	20 肉炒め丼 みそ汁 バナナ
コーン・クリーム・ペーコン・じゃが芋・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキミル・鶏がらスープ/たら・パン粉（小麦粉・イースト・ショートニング・大豆油・パーム油・かたくり粉（コーン・じゃが芋・さつま芋））/バター・ミックス（小麦粉・ライ麦粉・コーンフラワー）・キャブ	米/豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・しらたき・人参・切り干し大根・さやいんげん・たもぎたけ・干しいたけ・生姜・みそ・黒砂糖・だし汁（昆布）/キャブ・玉ねぎ・長ねぎ・にら・豚肉・鶏肉・大豆・かたくり粉・小麦粉/のり・ひじき・水あめ	ソフト・あさり・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セリ・にんにく・生姜・パセリ・小麦粉・キャブ・トマト・ビュレ・ホルマト・中濃ソース・みそ・鶏がらスープ/フレンチポテト（じゃが芋・パーム油）/みかん果汁・ぶどう糖・果糖ぶどう糖液糖	はいが精米・大麦・だし汁（昆布）・しらす干し・炊き込みわかめ・ごま/大根・人参・ごぼう・みそ・だし汁（むろあじ・昆布）/牛肉・玉ねぎ・豚ひき・豚脂・牛脂・豚肉・かたくり粉・大豆・キャブ・パン粉・小麦粉	米/豚肉・人参・もやし・小松菜・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・トウモロコシ・かたくり粉・ごま油・ごま/大根・油揚げ・みそ・だし汁（むろあじ・昆布）
23 コッペパン チキンクリームシチュー 小松菜サラダ パイン缶★	24 ご飯 スンドゥブチゲ ししゃものから揚げ 磯和え	25 冷麦 とり天 枝豆	26 小松菜ピラフ 高野豆腐のフライ 黄桃缶★	27 ご飯 みそ汁 かわいい唐揚げ おひたし （バーベキューソース）
鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキミル・鶏がらスープ/ハム・春雨・ひじき・小松菜・ごま油	米/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・トウモロコシ・みそ・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのきたけ・にら・スープ（鳥がら・昆布・煮干し）/カラ子持ちししゃも・小麦粉・かたくり粉/小松菜・もやしのり	ソフト冷麦・油揚げ・干しいたけ・ほうれん草・長ねぎ・だし汁（むろあじ・宗田かつお・昆布）/鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・卵・かたくり粉・ベーキングパウダー	はいが精米・大麦・バター・ペーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コーン・小松菜・凍り豆腐・小麦粉・卵・パン粉・ごま	米/じゃが芋・玉ねぎ・塩わかめ・みそ・だし汁（むろあじ・昆布）/かわいい・かたくり粉/ほうれん草・白菜・糸かつお/玉ねぎ・生姜・にんにく・かたくり粉
30 揚げパン ワンタンスープ 中華サラダ	7/1 ご飯 マーボー豆腐 ひじき春巻★ナムル	2 冷やしラーメン 厚揚げと野菜の甘辛煮 洋なし缶★	3 五目ごはん さんまの竜田揚げ ごま和え	4 タコライス ワカメスープ パインゼリー★
コッペパン/ワンタン皮・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・メンマ・長ねぎ・生姜・にんにく・スープ（鳥がら・豚骨・煮干し・昆布・玉ねぎ・人参）/ハム・春雨・きゅうり・もやし・人参・ごま油・ごま	米/豆腐・豚肉・生姜・人参・にんにく・長ねぎ・干しいたけ・みそ・オイスターソース・トウモロコシ・ごま油・かたくり粉/たけのこ・人参・豚肉・ひじき・大豆油・ごま油・でん粉・オイスターソース・小麦粉/ハム・小松菜・もやし・人参・ごま油・トウモロコシ・ごま	ソテー・ハム・きゅうり・人参・もやし・ごま油・ごま・だし汁（むろあじ・昆布）/厚揚げ・かたくり粉・小麦粉・じゃが芋・豚肉・生姜・人参・グリーンピース	はいが精米・大麦・だし汁（昆布）・鶏肉・油揚げ・白滝・人参・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ・グリーンピース/さんま・生姜・小麦粉・かたくり粉/ほうれん草・もやし・ごま	豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・コーン・ライス・小麦粉・中濃ソース・ホルマト・キャブ/塩わかめ・豆腐・干しいたけ・長ねぎ・ごま・ごま油・だし汁（むろあじ・宗田かつお・昆布）/パイン・果汁・寒天

◇牛乳 200ml は、毎日つきます。

◇給食で使用する主な食材を表示しています。（/は献立の区切りです）★印は加工品です。

◇中濃ソースにはりんごが含まれます。

◇野菜・くだものについては、収穫状況等の影響により、急遽使用中止や、他の食材への変更もありますので、あらかじめご了承ください。

◇しらす干しやわかめなど、海産物全般において、小さなかに、えび、貝殻が混入している場合がありますのでご了承ください。

◆24 日（火）のししゃもは、子持ち（魚卵あり）です。今月使用する切り身（さわら・さんま）には、魚卵の混入はありません。

※27 日（金）の献立の「**かれい唐揚げ**」は、製造段階で、内臓と**魚卵**を取り除いたものを使用いたしますが、業者によりますと、混入する場合があるとのことでしたのでお知らせいたします。