



給食だより 7月

令和8年(2026年)7月3日 札幌市立東苗穂小学校 札幌市立元町北小学校



食中毒に注意しましょう！！



食中毒の発生は年間を通してありますが、春先から次第に増え、6月～9月が最も多く発生します。細菌は、私たちのちょっとしたスキを狙っています。給食室でも、食中毒が起らないよう注意を払って調理を行っていますが、特にこの時期は、より一層気をつけて調理を行っています。食事の前やトイレの後、外出先から帰った時などに手洗いをしっかり行うなど、正しい知識をもって食中毒を防ぎましょう。

① 石けんで、しっかりと手を洗っていますか？

手洗いは、食中毒予防の基本です。感染症対策で手を洗う機会が増えていますが、正しく手洗いできていますか。石けんをよく泡立てて丁寧に、洗い残しがないよう気をつけましょう。特に洗い

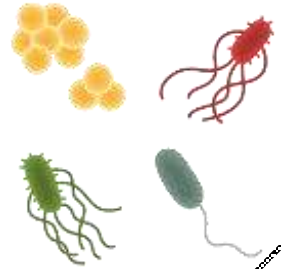
忘れが多いところは、指と指の間、指先やつめの間、手首などです。(爪を伸ばしていると汚れがたまりやす)



② 食事中、髪の毛や顔を触っていませんか？

髪の毛や顔などにも、黄色ブドウ球菌という食中毒菌が日常的に存在しています。

食事中や調理の時には、むやみに髪の毛や顔を触らないようにしましょう。



③ 傷のついた手・指のまま、調理をしていませんか？

手・指に傷がある場合は、そこから菌が食品についてしまうことがあります。

このようなときは、素手で食品をさわらないようにしましょう。



④ 冷蔵庫に入れたから大丈夫！と思いませんか？

冷蔵庫の過信は禁物です。冷蔵庫に入れておいた残り物は、再加熱してすぐに食べるようにしましょう。

少しでも「変だな」と疑わしく思ったら、思いきって捨てることも必要です。

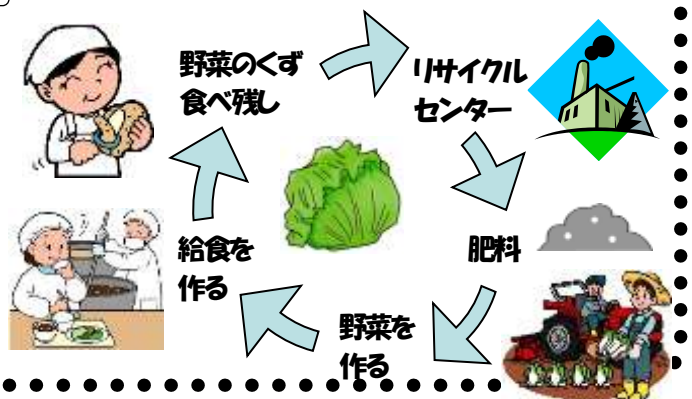


～札幌産レタスを使用します～

7月7日(火)の焼豚チャーハン、札幌産レタスを使用します。

このレタスは、「さっぽろ学校給食フードリサイクル(給食調理時に出た野菜のくずや食べ残しをたい肥にし、そのたい肥を使って野菜を作る取組)」で作られたレタスです。新鮮でおいしいレタスをぜひ味わってください！！

フードリサイクルとは？



7月の予定献立



月	火	水	木	金
<p>6</p> <p>冷麦 フレンチポテト 冷凍みかん</p>  <p>◆ソファ冷麦 油揚げ 干椎茸 つとキュウリ 長ねぎ 醤油 きび糖 酒 本みりん 酢 むろ鱈 昆布 ◆フレンチポテト<じゃがいも> 菜種油 塩 コショウ ◆冷凍みかん</p>	<p>7^{7月14日(水)}</p> <p>レタス入り 焼豚チャーハン 白花豆コロッケ 黄桃缶</p>  <p>◆胚芽米 大麦 豚肉 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 みりん風 人参 玉ねぎ ヨン 干椎茸 菜種油 小麦粉 揚げ油 塩 コショウ ◆白花豆コロッケ<白花豆 マッシュポテト パター 上白糖 塩 パン粉 小麦粉 でん粉 大豆たん白 植物油 脂 貝殻焼成カルシウム> 菜種油 ◆黄桃缶</p>	<p>8</p> <p>カレーライス 人参とコーンのサラダ</p>  <p>◆白飯 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ セロリ りんご 生姜 にんにく グリンピース 菜種油 小麦粉 カレー粉 カレールウ (ウスター・中濃)ソース ケチャップ 醤油 赤ワイン 塩 オールスパイス ナツメグ 鶏がらスープ ◆ローズハム 人参 きゅうり ヨン 醤油 酢 きび糖 菜種油</p>	<p>9</p> <p>セルフドック (背割コッパソ+オリーブオイル) キャロットポタージュ さくらんぼ</p>  <p>◆背割コッパソ<小麦粉 イースト 塩 マガリン ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 卵> オリーブオイル<鶏肉 豚肉 水あめ えんどう豆たん白 たん白加水分解物 塩 香辛料 酵母エキス 酵母> ケチャップ ウスターソース きび糖 からし 赤ワイン ◆ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 パター 菜種油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 塩 コショウ 白ワイン 鶏がらスープ ◆さくらんぼ</p>	<p>10</p> <p>ご飯 さつま汁 揚げポークシューマイ 生姜和え(小松菜・もやし)</p>  <p>◆白飯 ◆豚肉 さつまいも 豆腐 つきこんにやく 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 菜種油 白・赤味噌 酒 むろ鱈 宗田鯉 昆布 ◆ポークシューマイ<玉ねぎ 豚肉 牛肉 でん粉 大豆蛋白 酒糟 砂糖 醤油 塩 ポークエキス 香辛料 小麦粉 片粉でん粉> 菜種油 ◆小松菜 もやし 生姜 醤油 酒</p>
<p>13</p> <p>ピリカラ冷やしラーメン きなこポテト ミニトマト</p>  <p>◆ソファラーメン<小麦粉 塩 かん水> ロースハム 人参 キュウリ ヨン ごま油 ラー油 白ごま 醤油 きび糖 赤味噌 酒 玉ねぎ 生姜 にんにく トウバンジャン ウスターソース 酢 むろ鱈 昆布 ◆フレンチポテト<じゃがいも> 菜種油 きな粉 きび糖 塩 ◆ミニトマト</p>	<p>14</p> <p>ほうれん草ピラフ チキンナゲット フルーツミックス</p>  <p>◆胚芽米 大麦 パター 白ワイン ベーコン 人参 玉ねぎ にんにく ヨン 菜種油 塩 コショウ ほうれん草 醤油 ◆チキンナゲット<鶏肉 植物性たん白 パン粉 小麦粉 片栗粉 砂糖 塩 香辛料 たん白加水分解物 小麦粉 とうもろこし粉 テキストン クラッカー粉 植物油 菜種油 パーム油 トレハロース 膨張剤 重曹 鉄剤 カロチノイド色素> ケチャップ ウスターソース きび糖 赤ワイン からし ◆みかん缶 パイン缶 りんご缶 黄桃缶 洋梨缶 上白糖</p>	<p>15</p> <p>肉炒め丼 味噌汁(大根・油揚げ) すいか</p>  <p>◆白飯 豚肉 ママ 人参 菜種油 もやし 小松菜 醤油 みりん風 玉ねぎ りんご ウスターソース きび糖 生姜 にんにく トウバンジャン 片栗粉 ごま油 白ごま ◆大根 油揚げ 白・赤味噌 むろ鱈 昆布 ◆すいか</p>	<p>16</p> <p>背割コッパソ チリコンカン チーズフォンデュサンドコロッケ 小松菜とベーコンのサラダ</p>  <p>◆背割コッパソ<小麦粉 イースト 塩 マガリン ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 卵> ◆豚肉 いんげん豆 玉ねぎ じゃがいも 人参 パセリ 菜種油 きび糖 ケチャップ トマトピューレ テキストン (ウスター・中濃)ソース 醤油 塩 コショウ 片栗粉 ナツメグ オールスパイス ナツメグ 鶏がらスープ ◆チーズフォンデュサンドコロッケ<じゃがいも チーズ 脱脂粉乳 砂糖 パン粉 食塩 小麦粉 植物油 米粉 大豆たん白 ぶどう糖 小麦粉 安定剤 乳化剤 増粘多糖類> 菜種油 ◆ベーコン 小松菜 もやし 醤油 酢 菜種油 きび糖 白ごま</p>	<p>17</p> <p>ご飯 小松菜スープ ひじき入り春巻 マーボーなす</p>  <p>◆白飯 ◆ベーコン 小松菜 春雨 ヨン 醤油 塩 コショウ 酒 鶏がらスープ 昆布 むろ鱈 ◆ひじき春巻<たけのこ 人参 豚肉 ひじき 植物油 醤油 小麦粉 砂糖 酒 発酵調味料 オイスターソース 香辛料 小麦粉 塩 鉄剤 キシリトース 菜種油> ◆なす 豚挽肉 人参 長ねぎ 干椎茸 生姜 にんにく 菜種油 赤味噌 きび糖 酒 みりん 風 醤油 でん粉 トウバンジャン</p>
<p>東苗穂小6年修学旅行①</p>	<p>東苗穂小6年修学旅行②</p>	<p>東苗穂小6年回復日</p>	<p>元町北小5年滝野宿泊学習①</p>	
<p>20</p> <p>海の日</p> 	<p>21</p> <p>ひじきご飯 味噌汁(高野豆腐・小松菜) メンチカツ</p>  <p>◆胚芽米 大麦 塩 鶏肉 ひじき 油揚げ 白滝 人参 グリンピース 菜種油 醤油 きび糖 酒 みりん風 ◆高野豆腐 小松菜 白・赤味噌 むろ鱈 昆布 ◆メンチカツ<豚挽肉 パン粉 玉ねぎ 小麦粉 大豆たんぱく でん粉 菜種油 グラニュー糖 貝カルシウム 塩 ぶどう糖 コショウ パン酵母> 菜種油</p>	<p>22</p> <p>厚揚げカレー丼 (ご飯+厚揚げカレーソース) 揚げぎょうざ アイスクリーム</p>  <p>◆白飯 厚揚げ 豚挽肉 人参 玉ねぎ グリンピース 生姜 にんにく 菜種油 カレールウ 小麦粉 カレー粉 ケチャップ 中濃ソース 醤油 塩 コショウ 赤ワイン 鶏がらスープ ◆ぎょうざ<豚肉 キャベツ 小麦粉 玉ねぎ 鶏肉 パン粉 小麦蛋白 砂糖 馬鈴薯でん粉 生姜 醤油 塩 コショウ> ◆アイスクリーム<牛乳 乳製品 水あめ 砂糖 食塩 安定剤(増粘多糖類 寒天) 乳化剤 香料></p>	<p>23</p> <p>フィッシュバーガー (横割パソ+パソ+白身魚フライ) ポテトスープ たたききゅうり</p>  <p>◆横割パソ<小麦粉 イースト 塩 マガリン ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 卵> ◆釧路産鱈フライ<すけとうだら パン粉 小麦粉 パターミックス 塩 コショウ> 菜種油 ケチャップ ウスターソース きび糖 赤ワイン からし ◆ベーコン じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ 醤油 塩 コショウ 白ワイン 鶏がらスープ 鶏がら ◆きゅうり 塩 醤油 きび糖 ごま油 白ごま</p>	<p>24</p> <p>ミートと ズッキーニのスパゲティ 青のりポテト</p>  <p>◆乾スパゲティ オリーブ油 パセリ 豚挽肉 玉ねぎ 人参 大豆水煮 マッシュルーム セロリ にんにく スズッキーニ 菜種油 小麦粉 カレー粉 ケチャップ トマトピューレ テキストン ソース (ウスター・中濃)ソース 醤油 塩 コショウ ナツメグ 赤ワイン 鶏がらスープ ◆フレンチポテト<じゃがいも> 菜種油 塩 青のり</p>
<p>給食にかかわる行事予定</p>	<p>元町北小5年振替休業日</p>	<p>札幌市学校給食会主催</p>		
<p>★牛乳は毎日200mL つきます。</p> <p>★あさり、しらす、わかめなど海産物全般には小さなえびやかに、貝類が混ざっている場合があります。</p> <p>★果物は予定です。食材や献立につきましては、気象状況等により変更することもありますので御了承ください。</p> 				
<p>親子青果物産地見学・収穫体験会に参加しませんか?</p> <p>学校給食で使用しているブルーの産地で収穫体験を行い、ブルー、ミニトマトの選果場を見学する親子体験会です。</p> <p>日時 令和8年8月8日(土) 8:45~16:00(予定)</p> <p>対象 市内在住の小学校4~6年生の児童とその保護者</p> <p>参加費 無料 ※応募多数の場合は抽選となります</p> <p>★申し込み等の詳細は、札幌市学校給食会のHPをご覧ください。</p> <p>→R8 oyakotaikenkai_youryou.pdf</p> 				