家庭数配付

ランチタイム

２０２３年６月２日発行
札幌市立中の島小学校
札幌市立東橋小学校

６月

食中毒に注意しましょう

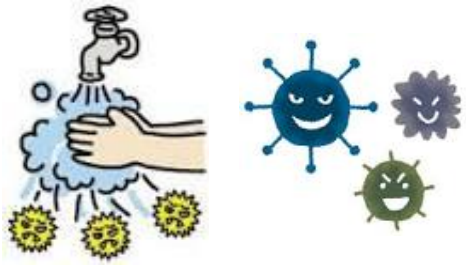
気温の上昇とともに食中毒の発生しやすい季節がやってきました。食中毒のほとんどは、細菌が原因です。食べ物に菌がついていても味やにおいに変化がないので気をつけましょう。

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。
- ・食品を保存するときは、容器に入れて、フタやラップをする。

2. 細菌を増やさない
- ・調理をした物は、細菌が増えないうちに早めに食べる。
- ・保存をするときは、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。



アニサキスによる食中毒

アニサキスとは、寄生虫（線虫）の一種です。2022 年の札幌市における「アニサキス」による食中毒は、発生件数では第1位となっています。

［生息場所］ イカ、サケ、マス、サンマ、カツオ、サバ、イワシ、タラ、ホッケ、ニシンなどの内臓表面や筋肉（身）。（ただし、アニサキスの寄生した生餌を与えていた場合などを除き、養殖魚はアニサキスの寄生が見られない。）

［特　　徴］ アニサキスの幼虫は、長さ 2～3 センチ、幅 0.5～1 ミリで、白い糸のように見える。

［原因食品］ 刺身や寿司、加熱が不十分な上記の魚など。（酢やしょうゆ、通常使用量のワサビでは、アニサキスは死なない。）

［潜伏期間］ 2 時間～数日。（胃に入り込んだ場合は、8時間以内に発症することが多い。）

［症　　状］ 激しい腹痛・吐き気・嘔吐、じんましんなど。アニサキスの幼虫は、たいてい、人間の胃に入り込むので、医療機関で内視鏡で取り除く。しかし、小腸や大腸に入り込むこともあり、その場合は腹膜炎を起こし、腸閉塞になることがある。小腸や大腸に入り込んだ場合は、手術を必要とする場合がある。

予防のポイント

■**目で確認する：**アニサキスの幼虫を目で確認し、発見した場合は、除去する。
■**内臓は生で食べない：**アニサキスの幼虫は、魚の筋肉（身）にいることもあるが、内臓の表面にいる場合も多い。
■**内臓をすぐに取り除く：**魚を丸ごと1匹買った場合は、すぐに内臓を取り除く。
■**冷凍する：**マイナス 20℃で 24 時間以上の冷凍で死滅する。（中心部まで完全に凍結させる。）
■**加熱する：**中心部を 60℃以上で1分間保つ。または、70℃以上で加熱する。

6月5日～6月30日の予定献立

※牛乳は、毎日つきます。　※献立の下に書いてあるのは、主に使用する食材です。
※□四角で囲んでいる食材は、加工食品です。
※予定されるくだもの：メロン・スイカなどです。

「カラフトししゃも」や「ししゃも」、「かれい」の内臓の中や「あさり」、「わかめ」、「しらす」などの海産物にエビやカニなどの甲殻類が混入している場合があるようです。甲殻類のアレルギーをお持ちのお子さんはご注意ください。

月	火	水	木	金
5 塩ラーメン シナモンポテト パインシロップ漬け	6 シーフードピラフ ポテトコロッケ (野菜味) 大根サラダ	7 ごはん・ごまあえ 豆腐のオイスターソース煮 子持ちカラフトししゃものピリから揚げ	8 豆パン クリームシチュー ほうれん草とコーンのサラダ くだもの	9 ごはん 納豆 みそ汁 五目きんぴら
ソフトラーメン/豚肉・しょうゆ・菜種油・たけのこ・つと(魚すりみ)・もやし・人参・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・ほうれん草・わかめ・鶏ガラ・豚骨・煮干し・昆布 /さつま芋・菜種油 /パイン	米・大麦・バター・ベーコン・えび・あさり・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・菜種油/野菜コロッケ じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・とうもろこし・人参・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・脱脂粉乳・大豆・しょうゆ・小麦粉・ﾊﾟﾝ粉・ごま・菜種油/大根・まぐろ・きゅうり・人参・ごま・しょうゆ	米/ほうれん草・もやし・ごま・しょうゆ/豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・ｵｲｽﾀｰｿｰｽ・菜種油・しょうゆ /子持ちカラフトししゃも・小麦粉・じゃが芋でん粉・菜種油・しょうゆ	パン/鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パセリ・バター・牛乳・豆乳・菜種油・小麦粉・チーズ・鶏がら /ほうれん草・とうもろこし・ごま・菜種油・しょうゆ	米/納豆(大豆・しょうゆ) /じゃが芋・玉ねぎ・みそ・むろあじ削節 /ごぼう・人参・さつま揚げ・油揚げ・菜種油・しょうゆ
12 きつねうどん ごまポテト しょうがあえ	13 札教研・研究集会 山菜ごはん みそ汁 ハンバーグ (てりやきソース)	14 ハヤシライス 小松菜サラダ	15 黒角食 ほうれん草のクリーム煮・たらフライ くだもの	16 鶏ミックス丼 みそ汁 黄桃シロップ漬け
ｿﾌﾄめん/油揚げ・しょうゆ・むろあじ削節・昆布・つと(魚すりみ)・しいたけ・長ねぎ・たもぎたけ・ほうれん草/じゃが芋・菜種油・ごま/小松菜・もやし・しょうが・しょうゆ	米・大麦・にんじん・たけのこ・ふき・わらび・油揚げ・菜種油・しょうゆ/小松菜・厚揚げ・みそ・むろあじ削節/ハンバーグ牛肉・玉ねぎ・豚肉・大豆・牛乳・でん粉・菜種油・しょうゆ・トマト	米/豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・小麦粉ﾞ・トマト・菜種油・鶏ｶﾞﾗ /ﾊﾑ・小松菜・しょうゆ・緑豆春雨・ひじき・ごま油	パン/ﾊﾞｰｺﾝ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・マカロニ・バター・牛乳・豆乳・菜種油・小麦粉・チーズ・鶏がら/たらフライたら・パン粉・菜種油・ﾊﾟｰﾑ油・大豆油・とうもろこしでん粉・じゃが芋でん粉・さつまいもでん粉・小麦粉・ﾗｲ麦粉	米/鶏肉・小麦粉・菜種油・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・菜種油・ごま・しょうゆ /豆腐・なめこ・みそ・むろあじ削節・昆布 /黄桃
19 たぬきうどん チーズポテト 黄桃シロップ漬け	20 いりこ菜めし 高野豆腐のフライ おひたし	21 タコライス わかめスープ	22 ロールパン コーンポタージュ オニオンチップサラダ くだもの	23 カオ・ラートナー・ガイ 小松菜スープ くだもの
ソフトめん/えび・あさり・人参・ひじき・小麦粉・鶏卵・菜種油・鶏肉・つと(魚すりみ)・ほうれん草・しいたけ・たもぎたけ・しょうゆ・むろあじ削節・昆布 /じゃが芋・ﾊﾞﾀｰ・牛乳・チーズ /黄桃	米・大麦・葉大根・しらす干し・ごま /高野豆腐・小麦粉・しょうゆ・ごま・鶏卵・菜種油 /小松菜・白菜・かつお節・しょうゆ	米/豚肉・レタス・大豆・とうもろこし・菜種油・小麦粉・トマト・しょうゆ /わかめ・豆腐・長ねぎ・しょうゆ・ごま・むろあじ削節・宗田削節	パン/とうもろこし・玉ねぎ・ﾍﾞｰｺﾝ・牛乳・豆乳・チーズ・小麦粉・バター・菜種油・鶏ガラ/玉ねぎ・ハム・じゃが芋でん粉・菜種油・きゅうり・ｷｬﾍﾞﾂ・人参・とうもろこし・しょうゆ・ごま	鶏肉・しょうゆ・小麦粉・菜種油・玉ねぎ・ナンプラー・オイスターソース・とうもろこしでん粉・鶏ガラ/小松菜・ﾍﾞｰｺﾝ・緑豆春雨・とうもろこし・鶏ガラ・むろあじ削節
26 冷やしラーメン (海藻入り) 豚肉とポテトのソテー パインシロップ漬け	27 ほうれん草のピラフ ちくわのチーズつめフライ 黄桃シロップ漬け	28 ごはん スンドゥブチゲ コーンフライ ナムル	29 背割りコッペパン ワンタンスープ たこ焼き風天ぷら きなこクリーム	30 ごはん・あさりの佃煮 けんちん汁 (しょうゆ味) ほっけのカレー揚げ
ソフトラーメン/ﾊﾑ・もやし・きゅうり・人参・ごま・くきわかめ・昆布・しょうゆ・むろあじ削節 /豚肉・じゃが芋・ピーマン・菜種油・しょうゆ・じゃがいもでん粉 /パイン	米・大麦・ﾊﾞﾀｰ・ほうれん草・ﾍﾞｰｺﾝ・人参・玉ねぎ・とうもろこし・菜種油・しょうゆ /ちくわ・チーズ・小麦粉・パン粉・鶏卵・菜種油 /黄桃	米/豆腐・豚肉・トウバンジャン・菜種油・しょうゆ・みそ・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのきたけ・にら・鶏ガラ・昆布・煮干し /ローンフライとうもろこし・パン粉・牛乳・小麦粉・菜種油/ﾊﾑ・小松菜・しょうゆ・緑豆春雨・ひじき・ごま油/小松菜・もやし・人参・ごま・しょうゆ	パン/ﾜﾝﾀﾝの皮・豚肉・たけのこ・人参・もやし・ほうれん草・長ねぎ・しょうゆ・菜種油・鶏ガラ・豚骨・煮干し・昆布 /豆腐入りかまぼこ・小麦粉・鶏卵・菜種油・トマト /豆乳・きなこ・バター・とうもろこし	米/あさり・しょうゆ /鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ﾈｷﾞ・菜種油・むろあじ削節・昆布 /ほっけ・小麦粉・しょうゆ・菜種油

物価高騰の影響への学校給食の対策について、学校ホームページに掲載しましたので、下記の URL にアクセスし、ご確認をお願いいたします。　https://www16.sapporo-c.ed.jp/nakanoshima-e/attach/get2/2620/0