7月 給食だより

令和２年（2020年）６月30日
札幌市立西岡北中学校



いよいよ夏らしくなってきました。

北海道らしい爽やかな季節になりましたがマスクの着用で蒸し暑いですね。
北海道産のおいしい食べ物もたくさん出回りはじめました。「さっぽろ学校給食フードリサイクル堆肥」で栽培した札幌北区産レタスを15日に使用する予定です。

★献立は主な食材をのせています。
（記載していないものもあります。）
★／が献立の区切りです。
★上記の献立には200ｍＬの牛乳がつきます。
★果物は変更することがあります。
★菜種油・ゴマ油・オリーブ油を使用しています。
★椎茸は大分産干し椎茸です。
★だしは、昆布・削り節・鶏がら・豚骨・札幌市特注鶏がらスープを使用しています。
★魚練り製品は給食用に製造したものなどです。



月	火	水	木	金
6 かき揚げ丼（えび入り） 味噌汁 磯和え	7 ロールパン 小松菜グラタン あさりのカリッとサラダ さくらんぼ	1 カオ・ラートナー・ガイ 実だくさんスープ パイン缶	2 冷やしラーメン 厚揚げと野菜の甘辛煮 すいか	3 食べて応援！東京2020 パエリア 豚肉のチリンドロン マセドニア
精白米 ／えび・いか・桜えび素干し・しらす干し あさり・卵・小麦粉・にんじん・春菊・玉ねぎ 切干大根・ごぼう・ひじき・油 ／じゃがいも・にら・みそ ／小松菜・もやし・のり	ベーコン・マカロニ・パン粉・チーズ スキムミルク・牛乳・豆乳・小麦粉 バター・小松菜・玉ねぎ・マッシュルーム・油 ／あさり・生姜・小麦粉・にんじん・きゅうり キャベツ・油・ゴマ・ゴマ油	精白米 ／鶏肉・小麦粉・ピーマン・赤ピーマン わけぎ・玉ねぎ・オイスターソース ナンプラー・コーンスターチ・油 ／豚肉・にんじん・ほうれん草・レタス・筍 もやし・椎茸	ラーメン ／ロースハム・にんじん・きゅうり・もやし ゴマ・ゴマ油 ／豚肉・筍・厚揚げ・小麦粉・じゃがいも にんじん・グリンピース・油	胚芽精米・大麦・鶏肉・えび・あさり・いか 玉ねぎ・にんじん・赤ピーマン ／豚肉・小麦粉・油・パラベーコン・ピーマン トマト・玉ねぎ・にんにく・オリーブ油 ／缶詰（みかん・白桃・黄桃・洋梨 ぶどう）・オレンジジュース
8 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 サバのソース焼き ナムル	9 冷やしきつねうどん きなこポテト すいか	10 あさりごはん かき玉汁 豚肉の竜田揚げ		
精白米 ／豚肉・豆腐・にんじん・ピーマン・長ねぎ 筍・生姜・にんにく・油・オイスターソース ／サバ・ゴマ・ウスターソース・みそ ／ロースハム・ほうれん草・にんじん・もやし ゴマ・ゴマ油	うどん ／油揚げ・つと・きゅうり・長ねぎ 椎茸 ／じゃがいも・きなこ・油	胚芽精米・大麦・あさり・油揚げ・しらたき にんじん・ごぼう・筍・生姜・椎茸 グリンピース ／卵・豆腐・ほうれん草・長ねぎ・椎茸 ／豚肉・生姜・小麦粉・片栗粉・油		

＜７月に使用する加工食品のアレルギー食品原材料等＞

Ｆｅハンバーグ　鶏肉・豚肉・大豆　ひじき入りぎょうざ　小麦・豚肉・鶏肉・大豆・ゴマ　釧路産鱈フライ　鱈・大豆・小麦　いわしカリカリフライ　いわし
つと（かまぼこ）・白ちくわ　鱈　パラベーコン　豚肉　ロースハム　卵・豚肉
オレンジＣゼリー　オレンジ果汁・アセロラ果汁・グレープフルーツ果汁・ゲル化剤（海藻等由来等）　アイスクリーム　乳

★コンタミネーション（小さいエビやカニが混入していることがあります。）
↳ **あさり・ししゃも・しらす干し・桜エビ素干し・片口いわし煮干し・わかめ・青のり**

食べて応援！東京2020　７月は、３日（金）スペインと22日（水）イタリアです！

７月の食べて応援！東京2020のはスペインとイタリアです。
スペインの料理「チリンドロンのソース」を紹介します。7月下旬に発行する食育だよりで「ミートとズッキーニのスパゲティ」を紹介しています。

チリンドロンのソース



給食では揚げた豚肉のソースとして使用していますが、鶏肉や魚などにも利用できます。チリンドロンとは四角に切った野菜が、カルタ遊びのカルタに似ていることからついたとも言われています。

トマト味のソースです。ご家庭の味付けで作ってみませんか？（旬のトマトを使用してもいいですね。）

＜材料＞

・ベーコン・・・・・・・・１枚
・玉ねぎ・・・・・・・・・小１個
・ピーマン・・・・・・・・１個
・にんにく・・・・・・・・少々
・オリーブ油・・・・・・・大さじ２
・トマト缶詰（ダイス）・・・１/２缶
・砂糖・・・・・・・・・・・小さじ１
・塩、こしょう・・・・・・・適量
・水・・・・・・・・・・・・大さじ２

＜作り方＞

①ベーコンは角切り、玉ねぎはみじん切り、ピーマンは５～６ミリの角切り。ピーマンはゆでて水で冷却しておく。

②オリーブ油でにんにく・ベーコン・玉ねぎを炒める。

③ダイストマト・水を入れて煮る。（水は加減してください。）

④ピーマンを入れ、塩・こしょうで味をととのえる。



札幌市学校給食栄養士会ホームページ http://s-eiyou.com **ぜひご覧ください。**

給食のレシピを見ることができます。

月	火	水	木	金
13 ごはん カレー肉じゃが いわしのスパイス揚げ のりとあさりの佃煮 精白米 ／豚肉・じゃがいも・しらたき・さやいんげん にんじん・生姜・椎茸・たもぎ茸 ／いわし・小麦粉・生姜・にんにく・カレー粉 チリパウダー・油 ／あさり・生姜・のり・ひじき・水あめ	14 横割バンズパン ベーコンシチュー 釧路産鱈フライ（ケャップソース） スライスチーズ メロン ／バラベーコン・チーズ・スキムミルク・牛乳 豆乳・バター・小麦粉・じゃがいも・にんじん パセリ・玉ねぎ・油 ／鱈フライ・油 ／Feスライスチーズ	15 フードリサイクルレタス タコライス 切干大根のサラダ パイン缶 精白米 ／豚挽肉・大豆・小麦粉・にんじん・トマト 玉ねぎ・コーン・にんにく・生姜・レタス・油 ／ツナ・にんじん・切干大根・もやし・みそ ゴマ・ゴマ油 ／パイン缶	16 冷麦 とり天 枝豆 冷麦 ／油揚げ・きゅうり・長ねぎ・椎茸 ／鶏肉・卵・小麦粉・にんにく・生姜・油 ／枝豆	17 チキンライス ちくわのチーズつめ揚げ 小松菜とベーコンのサラダ 胚芽精米・大麦・鶏肉・バター・にんじん 玉ねぎ・グリンピース・マッシュルーム・油 ケチャップ ／白ちくわ・卵・小麦粉・チーズ・油 ／バラベーコン・小松菜・もやし・ゴマ・油
20 ハヤシライス 小松菜とｼﾒｼﾞのサラダ ヨーグルト 精白米／牛肉・小麦粉・にんじん・トマト 玉ねぎ・筍・にんにく・生姜・セロリ・マッシュ ルーム・グリンピース・カレー粉・油 ／ロースハム・小松菜・コーン・ぶなしめじ ゴマ・油 ／ヨーグルト	21 背割りコッペパン 味噌ワンタンスープ 高野豆腐のフライ チョコクリーム ワンタン皮・豚肉・にんじん・ほうれん草・玉ねぎ もやし・メンマ・生姜・にんにく・みそ・豆板醤 ／高野豆腐・卵・小麦粉・パン粉・すりゴマ ゴマ・カレー粉・油 ／豆乳・チョコレート・ココア・コーンスターチ	22 食べて応援！東京2020 ミートとズッキーニの スパゲティ 白身魚のハーブ焼き オレンジCゼリー スパゲティ・パセリ・オリーブ油 ／豚挽肉・大豆・小麦粉・ズッキーニ・にんじん トマト・玉ねぎ・セロリ・にんにく・オリーブ油 ／真だら・パン粉・粉チーズ・パセリ・バジル オリーブ油　／オレンジCゼリー	23 海の日 	24  スポーツの日
27 ごはん ジンギスカン いわしのカリカリフライ きゅうりの辛子漬け 精白米 ／ラム肉・ピーマン・キャベツ・玉ねぎ もやし・生姜・にんにく・りんご・油 ／いわしのカリカリフライ・油 ／きゅうり・ゴマ・洋辛子	28 横割りバンズパン コーンポタージュ ハンバーグ（照り焼きソース） スライスチーズ 冷凍みかん バラベーコン・チーズ・スキムミルク・牛乳 バター・小麦粉・じゃがいも・パセリ・ 玉ねぎ・コーン ／Feハンバーグ・油　／スライスチーズ	29 スープカレー にんじんとコーンのサラダ アイスクリーム 精白米 ／鶏肉・じゃがいも・南瓜・トマト・にんじん 玉ねぎ・セロリ・ぶなしめじ・生姜・にんにく りんご・油 ／ロースハム・にんじん・きゅうり・コーン ／アイスクリーム	30 海藻入り冷やしラーメン 豚肉とｶｼｭｰﾅｯﾂのソテー すいか ラーメン ／ロースハム・にんじん・きゅうり・もやし くきわかめ・刻みこんぶ・ロースハム・ゴマ ゴマ油 ／豚肉・じゃがいも・カシューナッツ ピーマン・生姜・油	31 ビビンバ ひじき入りぎょうざ フルーツカクテル 胚芽精米・大麦・豚挽肉・豆腐・にんじん 小松菜・もやし・メンマ・長ねぎ・にんにく ・生姜・ゴマ・ゴマ油 ／ひじき入りぎょうざ・油 ／缶詰（みかん・パイン・黄桃・洋梨 夏みかん）・りんごジュース

大切な夏の水分補給

熱中症を予防しよう！



人間の体の中には、たくさんの水分があり体重の約65％です。
体内の水分量は、入ってくる量と排出する量がほぼ同じになるようにバランスよく調節されていますが、体重の2％以上の水分が失われると体温調節や運動機能が低下します。ひどくなると熱中症になってしまいます。

水分補給の目的・・・ ⇒ 脱水によって引き起こされる熱中症の予防

熱中症の初期症状は・・・ ⇒めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗が止まらない・頭痛など

マスクの着用で例年よりも蒸し暑さを感じますね。熱中症はこまめな水分補給に加え、バランスのよい食事を規則正しくとり、十分な睡眠や休養をとる事が重要です。屋外や室内に限らず、高温多湿の場所にいるときは涼しい場所に移りこまめに休憩して水分を補給し気分の悪い時は、すぐに周りの人に知らせましょう。

★夏は水筒を使用することが多いですね。使用後はお家ですぐに洗浄しましょう。
スポーツドリンクなどを入れたときは細菌が発生しないように特に気を付けたいですね。

食中毒警報ってなに？



今年は6月1日に第1回目の食中毒警報が発令されました。
どのようなときに出るのでしょうか？（北海道の基準です。）



◆気温が28℃以上になると予想されたとき。
◆前2日間の、それぞれの最低気温が20℃以上または、平均気温23℃以上で、それぞれの平均湿度が85％以上の場合。
◆集団給食施設などで食中毒が続発している場合、及び海水温が異常に上昇した場合など警報発令者が特に必要であると認める場合。

※カンピロバクターは夏に多く、ノロウィルスは冬だけではなく1年中発生しています。注意しましょう！