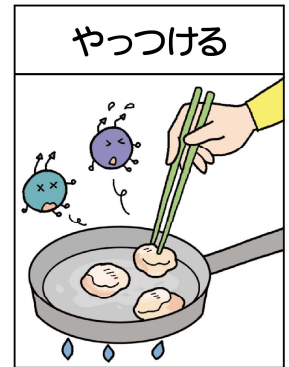




食中毒を予防しましょう



食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べることで、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大切です。



熱中症予防



熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、体温調節機能がうまく働かなくなった状態です。

- ・のどがかわく前にこまめに水分補給！
- ・普段は水や麦茶、運動中など汗を多くかく時は塩分もとりましょう。

給食レシピ紹介



フードリサイクルのレタスを使った



レタス入り焼豚チャーハン

<材料> 4人分

米	320g (約2合)
酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
水	
豚もも肉	100g
長ねぎ	5cm
しょうが	少々
にんにく	少々
A { しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
水	適量
にんじん	30g (1/6本)
たまねぎ	70g (中1/3個)
ホールコーン	25g
干しいたけ	2g (1枚)
レタス	100g (1/3個)
サラダ油	少々
B { ごま油	少々
しょうゆ	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々

<作り方>

- ① 米は、酒・しょうゆを加えた分量で炊く。
- ② 豚もも肉は1cmの角切りにし、厚手の鍋にみじん切りにした長ねぎ・しょうが・にんにくとAの調味料を入れ、肉がかぶるくらいの水を入れて弱火でゆっくり煮る。水分がなくなったら火を止めて冷ます。
- ③ たまねぎは角切り、にんじんは小さめの角切り、干しいたけは水でもどして角切りにする。サラダ油で順番に炒めて、ホールコーンを入れBの調味料で味つけをする。
- ④ ③の具に1.5cm角に切ったレタスを加えてさっと炒める(ご飯の炊きがりにあわせる)。
- ⑤ 炊きあがったご飯に②と④を混ぜる。

さっぽろ学校給食フードリサイクル



学校給食の調理くずや食べ残しなどの生ごみを肥料にし、その肥料を利用した作物を給食の食材にする取り組みです。7月11日に、フードリサイクルで作られたレタスを使って、レタス入り焼豚チャーハンを作ります。

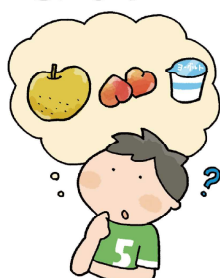
7月の予定

献立表

※牛乳は毎日つきます

日章中

月	火	水	木	金
・調味料・砂糖・油・少量の食材などは記載しておりません。(／は献立の区切りです。) ・ししゃもの内臓や、あさり、しらす干し、ちりめんじゃこ、わかめ、昆布などの海産物全般について、小さなえび、かに、たこが混入している場合があります。 ・かわいい唐揚げ、いわしカリカリフライ…まれに魚卵が含まれている場合があります。 ・揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。 食物アレルギー等でさらに詳しい食材表が必要な方はお知らせください。				1日 冷やしたぬきうどん チーズポテト パイン缶 ソフト麺・あさり・かたくちいわし・さくらえび・にんじん・春菊・ごぼう・切干大根・ひじき・小麦粉・卵・つと・ほうれん草・長ねぎ・しいたけ・むろあじ・宗田かつお・昆布／じゃがいも・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク／パイン缶
4日 小松菜ピラフ 白花豆コロッケ 中華サラダ 胚芽精米・大麦・カルシウム米・バター・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・にんにく・コーン・小松菜／白花豆・じゃがいも・バター・パン粉・でん粉／ハム・はるさめ・きゅうり・もやし・にんじん・ごま	5日 ごはん 豆腐のカレーソース 揚げえびシュウマイ ごま和え 白飯／豆腐・豚肉・玉ねぎ・にんじん・セロリー・しょうが・にんにく・グリーンピース・りんご・小麦粉・カレーウ・ケチャップ・鶏がらスープ／いとよりだい・えび・玉ねぎ・豚脂・パン粉・小麦粉・でん粉／小松菜・もやし・ごま	6日 ロールパン ポーククリームシチュー あさりのサラダ 冷凍みかん ロールパン／豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ／あさり・しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・ごま／冷凍みかん	7日 スタミナ丼 みそ汁 アイスクリーム 白飯・豚肉・メンマ・にんじん・もやし・にら・玉ねぎ・りんご・しょうが・にんにく・トウバンジャン・かたくり・粉・ごま／豆腐・わかめ・長ねぎ・みそ・むろあじ・昆布／アイスクリーム	8日 冷やしラーメン 大学いも 黄桃缶 ソフトラーメン・ハム・もやし・きゅうり・にんじん・ごま・むろあじ・昆布／さつまいも・水あめ・ごま／黄桃缶
11日 レタス入り焼豚チャーハン かぼちゃコロッケ フルーツ白玉 胚芽精米・大麦・カルシウム米・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・コーン・しいたけ・レタス／かぼちゃ・パン粉・マッシュポテト・玉ねぎ・脱脂粉乳・パン粉・米粉・小麦粉／みかん缶・パイン缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・白玉もち	12日 ごはん さつま汁 かれいから揚げ・照り焼きソース 磯和え 白飯／鶏肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・しょうが・みそ・むろあじ・宗田かつお・昆布／黒がれい・でん粉／小松菜・もやし・のり	13日 黒コッペパン ワンタンスープ メンチカツ・ソース 枝豆 黒コッペパン／ワンタン・豚肉・にんじん・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・鶏がら・豚骨・煮干し・昆布／牛肉・玉ねぎ・豚レバー・豚脂・牛脂・豚肉・でん粉・パン粉・小麦粉／枝豆	14日 ごはん ピリカラすき焼き ひじき入りぎょうざ のりとあさりの佃煮 白飯／豚肉・焼豆腐・しらたき・玉ねぎ・白菜・長ねぎ・たまごたけ・ごま・トウバンジャン・にんにく・しょうが・りんご／キャベツ・豚肉・ひじき・豚脂・鶏肉・長ねぎ・ほたてエキス・かきエキス・でん粉・小麦粉／あさり・しょうが・のり・ひじき・水あめ	15日 ミートとズッキーニのスパゲティ ごまポテト ブルーベリーゼリー スパゲティ・パセリ・豚肉・玉ねぎ・にんじん・大豆・マッシュルーム・セロリー・にんにく・ズッキーニ・小麦粉・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・鶏がらスープ／フレンチポテト・ごま／ブルーベリー・寒天
18日 海の日 	19日 とりめし みそ汁 ぶりの南部揚げ 胚芽精米・大麦・カルシウム米・鶏がらスープ・鶏肉・しょうが・玉ねぎ／高野豆腐・小松菜・みそ・むろあじ・昆布／ぶり・小麦粉・卵・ごま	20日 背割コッペパン・りんごジャム ブロッコリーのグラタン コールスローサラダ パイン缶 背割コッペパン／りんごジャム／ブロッコリー・ベーコン・マカロニ・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ・パン粉／キャベツ・にんじん・コーン／パイン缶	21日 シーフードカレー 小松菜とベーコンのサラダ ヨーグルト 白飯・えび・いか・ほたて・あさり・にんじん・玉ねぎ・セロリー・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレーウ・ケチャップ・鶏がらスープ／ベーコン・小松菜・もやし・ごま／ヨーグルト	22日 冷や麦 アメリカンドッグ すいか ソフト冷や麦・油揚げ・しいたけ・ほうれん草・長ねぎ・むろあじ・宗田かつお・昆布／ポークウインナー・小麦粉・ベーキングパウダー・卵・牛乳／すいか

見直そう！
間食の
とり方食べる内容を
考えよう食べる量を
考えよう時間を決めて
食べよう脂質・塩分・糖分の
とりすぎに
注意しましょう