



7月 給食だより



令和7年6月30日 札幌市立元町中学校
札幌市立丘珠中学校

北海道でも気温の高い日が続いていますが、これからが夏本番です。夏バテで体調を崩さないように栄養バランスのとれた食事をとりましょう。また、食品の取り扱いには十分気をつけましょう。

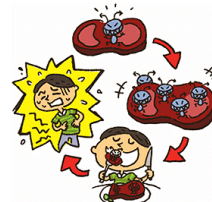
食中毒を防ごう！

食中毒とは？ 食中毒の原因菌となる細菌やウイルスがついたものを飲食すると発症します。特に、細菌による食中毒は夏に多く発生しやすいため、十分な注意が必要です。

主な症状：吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、しびれ

食中毒が発生する主な原因

- ①傷がある手で調理したもの
- ②加熱不十分な肉
- ③室温で長時間放置した煮込み料理



食中毒予防の3原則

「つけない」

調理をする時は、しっかりと手指を洗い、包丁やまな板、ふきんなどは清潔なものを使いましょう。また、食品を保管する際は、他の食品についた細菌が付着しないようにラップをかけたり、密封容器に入れたりすることが大切です。



「増やさない」

食品を室温で放置しておくと食中毒を引き起こす細菌が急速に増えることがあります。肉や魚介類などの生鮮食品を買った後は、すぐに冷蔵庫に入れましょう。なお、出来上がった料理はできるだけ早め（2時間以内）に食べましょう。



「やっつける」

中心まで十分に火を通しましょう。特に、肉や魚介類、卵などはよく加熱しましょう。また、調理器具はこまめに洗い、よく乾かしましょう。



札幌市お弁当レシピコンテスト

北海道食材を使用したバランスのよいお弁当レシピを募集しています！応募した方全員に参加賞、入賞した方には表彰状と豪華副賞を贈呈します。

皆さんの素敵なお弁当をお待ちしています！



詳細については右記二次元
バーコードよりご確認ください。



レシピ大募集！



【応募資格】

札幌市在住または通学をしている中学生・高校生
※1人1つのお弁当を応募してください。

【募集期間】

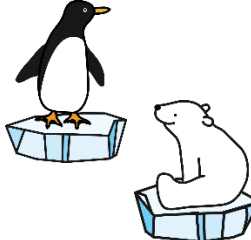
令和7年6月19日(木)～9月8日(月)

担当：ウェルネス推進部ウェルネス推進課
食育・健康管理担当係

7月の予定献立

★牛乳は毎日200mlつきます。

★果物は収穫状況によって変更になることがあります。

月	火	水	木	金
	1日 ビビンパ ワカメスープ 温州みかんゼリー 白飯・豚ひき肉・焼き豆腐・マナ・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・きび砂糖・酒・みりん・ごま油・豆板醤・人参・ほうれん草・もやし・白ごま・酢・一味唐辛子・塩わかめ・豆腐・干しいたけ・長ねぎ・醤油・酒・食塩・白ごま・ごま油・むろあじ・昆布・宗田かつお・国産温州みかんゼリー	2日 揚げパン 醤油ワントンスープ ラーメンサラダ ソフトフランスパン・菜種油・グラニュー糖・シナモン・ワントン皮・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・マナ・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・酒・食塩・黒こしょう・鳥がら・豚骨・煮干し・昆布・生クリーム・ハム・きゅうり・もやし・ホールコーン・人参・醤油・酢・きび砂糖・ごま油・からし・白ごま	3日 ごはん 味噌汁 かわいい唐揚げ からし和え 白飯・キャベツ・油揚げ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布・かわいい唐揚げ・菜種油・玉ねぎ・生姜・にんにく・醤油・ウスターソース・きび砂糖・みりん・片栗粉・ちくわ・小松菜・もやし・醤油・きび砂糖・からし	4日 冷麦 とり天 枝豆 ソフト冷麦・油揚げ・干しいたけ・ほうれん草・長ねぎ・醤油・きび砂糖・酒・みりん・酢・むろあじ・宗田かつお・昆布・鶏肉・酒・醤油・生姜・にんにく・食塩・白こしょう・卵・小麦粉・片栗粉・ベーキングパウダー・菜種油・枝豆・食塩
7日 たきこみいなり プリカツ しょうが和え 胚芽精米・大麦・上白糖・酢・食塩・酒・昆布・油揚げ・人参・干しいたけ・ひじき・醤油・きび砂糖・みりん・白ごま・焼きのり・フリカツ・菜種油・小松菜・もやし・生姜・醤油・みりん	8日 スタミナ丼 味噌汁 すいか 白飯・豚肉・マナ・人参・もやし・にら・醤油・みりん・玉ねぎ・りんご・ウスターソース・きび砂糖・生姜・にんにく・豆板醤・片栗粉・ごま油・白ごま・大根・油揚げ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布・すいか	9日 ツイストパン チキングラタン 小松菜と ベーコンのサラダ 黄桃缶 ツイストパン・鶏肉・白ワイン・玉ねぎ・マカロニ・マッシュルーム・人参・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・シュレッドチーズ・スキムミルク・食塩・白こしょう・鶏がらスープ・パン粉・粉チーズ・ハセリ・ベーコン・小松菜・もやし・醤油・酢・きび砂糖・黒こしょう・白ごま・黄桃缶	10日 ごはん けんちん汁 さばのカレー揚げ おかかふりかけ 白飯・鶏肉・酒・豆腐・つきこんにやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・醤油・食塩・むろあじ・昆布・宗田かつお・さば・醤油・酒・生姜・カレー粉・小麦粉・片栗粉・菜種油・しらす干し・酒・醤油・食塩・糸かつお・きび砂糖・切りのり・白ごま	11日 パスタミートソース 青のりポテト アイスcream ソフトパスタ・豚ひき肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・セロリー・にんにく・生姜・ハセリ・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶・デミグラスソース・ウスターソース・中濃ソース・醤油・食塩・黒こしょう・赤ワイン・オースハイム・ナツメグ・鶏がらスープ・じゃがいも・菜種油・食塩・黒こしょう・青のり・アイスcream
14日 レタス入り 焼豚チャーハン 星のコロッケ フルーツミックス 胚芽精米・大麦・酒・食塩・豚肉・サラダ油・長ねぎ・生姜・にんにく・醤油・みりん・人参・玉ねぎ・ホールコーン・干しいたけ・レタス・ごま油・黒こしょう・星のコロッケ・菜種油・みかん缶・ハイン缶・黄桃缶・なし缶・夏みかん缶・上白糖	15日 ごはん じゃがいものそぼろ煮 いわしの カリカリフライ たたききゅうり 白飯・豚ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・大豆水煮・切り干し大根・さやいんげん・干しいたけ・生姜・醤油・黒砂糖・きび砂糖・酒・赤味噌・みりん・昆布・いわしのカリカリフライ・菜種油・きゅうり・食塩・醤油・きび砂糖・ごま油・白ごま	16日 横割パンズパン イタリアンスープ メンチカツ もやしのごまサラダ 横割パンズパン・ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ホールコーン・ハセリ・アルファベットマカロニ・醤油・食塩・黒こしょう・白ワイン・鶏がらスープ・鳥がら・メンチカツ・菜種油・ケチャップ・ウスターソース・きび砂糖・赤ワイン・からし・小松菜・もやし・人参・醤油・きび砂糖・酢・赤味噌・酒・豆板醤・白すりごま	17日 チキンカレー コールスローサラダ 白飯・鶏肉・食塩・黒こしょう・カレー粉・白ワイン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・セロリー・りんご・生姜・にんにく・小麦粉・サラダ油・カレーウ・ウスターソース・ケチャップ・醤油・赤ワイン・シモン・オースハイム・鶏がらスープ・キャベツ・人参・ホールコーン・酢・上白糖・食塩・白こしょう・からし	18日 冷やしきつねうどん ごまポテト りんご ソフトめん・油揚げ・干しいたけ・ほうれん草・長ねぎ・醤油・きび砂糖・酒・みりん・酢・一味唐辛子・むろあじ・宗田かつお・昆布・じゃがいも・菜種油・白すりごま・きび砂糖・食塩・りんご
21日 海の日 	22日 ごはん 豆腐とえびの チリソース煮 ぎょうざ おひたし 白飯・豆腐・えび・酒・片栗粉・小麦粉・菜種油・人参・玉ねぎ・長ねぎ・干しいたけ・グリーンピース・生姜・にんにく・ケチャップ・醤油・中濃ソース・きび砂糖・豆板醤・パプリカ・チリパウダー・鶏がらスープ・Fe ちゃんギョウザ・菜種油・小松菜・もやし・糸かつお・醤油	23日 黒コッパパン コーンクリームスープ 白身魚フライ 切り干し大根のサラダ 黒コッパパン・ホールコーン・クリーム・コーン・ベーコン・玉ねぎ・人参・ハセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・シュレッドチーズ・白ワイン・食塩・白こしょう・鶏がらスープ・白身魚フライ(ホキ使用)・菜種油・切り干し大根・まぐろ水煮・人参・もやし・きゅうり・白ごま・白味噌・醤油・酢・きび砂糖・ごま油・からし	24日 ピリカラチキン丼 味噌汁 ミニトマト 白飯・鶏肉・生姜・醤油・酒・小麦粉・片栗粉・菜種油・厚揚げ・人参・たけのこ・玉ねぎ・ヒール・オイスターソース・豆板醤・にんにく・きび砂糖・白ワイン・黒こしょう・じゃがいも・玉ねぎ・塩わかめ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布・ミニトマト	25日 終業式 



冷たくて甘いおやつのと
とりすぎに注意！



暑くなると、ついつい冷たいアイスクリームや甘いジュースをとりすぎていませんか。これらをとりすぎると胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうたりします。夏バテの原因となるため、十分気をつけましょう。

さっぽろ学校給食フードリサイクル



札幌市で平成18年度に開始された事業です。

給食の残菜などを工場で堆肥にし、その堆肥を使って栽培した作物を給食で調理するという循環になります。食育や環境を考えたフードリサイクルに取り組んでいます。

今年度は、今月14日の「レタス入り焼豚チャーハン」と9月の「タコライス」に使用する予定です。