

給食だより 6月

令和4年(2022年)5月27日

札幌市立宮の森中学校

札幌市立陵北中学校

食中毒に要注意！！

気温が高い日も増え、食中毒が発生しやすい季節になってきました。食中毒は飲食店で食べる食事だけでなく、家庭の食事でも発生することがあるため、十分に気をつける必要があります。

【食中毒の原因は？】

主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。

どちらも目に見えない小さなものですが、体内に入ると様々な症状を引き起こします。

細菌: 温度や湿度などの条件がそろくと、**食べ物の中で増殖**する。**夏場**に多い。

ウイルス: 食べ物の中では増殖しないが、食べ物を通じて体内に入ると、**体内で増殖**する。**冬場**に多い。



食中毒予防の三原則

①つけない

食中毒予防の基本は、「**菌をつけない**」こと。

そのためには**手洗い**がとても大切です。せっけんをつけて、よく洗いましょう。

また、調理に使うまな板や包丁などの器具類もよく洗いましょう。

<手洗いのタイミング>

- * 外から帰った後
- * トイレ後
- * 調理前後
- * 食事前 など

調理中、肉や魚、卵等を扱う前後は特にしっかり洗いましょう。



②増やさない

菌は温かい環境で増殖しやすいため、**低温で保存**することが重要です。食べ物は**冷蔵庫**で保管しましょう。

お弁当は保冷剤をつけるなど工夫して、できるだけ涼しいところで保管するようにしましょう。



冷蔵庫でも菌はゆっくり増えるので、できるだけ早く食べきるようにしましょう！

③やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。調理は**中までしっかり火を通しましょう**。目安は、**中心部を75℃で1分以上加熱**することです。

ふきん、まな板、包丁など、使った調理器具は洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。



温め直す時にも十分に加熱(75℃以上目安)しましょう。

6月は“食育月間”です ～毎月19日は食育の日～

「食べること」は、生きていくために欠かせないものであり、生涯にわたって続いていきます。そのため、子どもはもちろん、大人になってからも食育は重要です。

食育は学校だけでなく、家庭や地域での取組が非常に大切です。「食育」というと難しく感じますが、誰かと一緒に食事や料理をしたり、食事の後片付けなどのお手伝いをしたり、収穫を体験したりすることも食育の一つです。

ぜひこの機会に、ご家庭でも「食」について話題にさせていただき、食育の取組にご協力をお願いいたします。



6 月 の 予 定 献 立

牛乳200ccが毎日つきます

宮の森中 陵北中

月	火	水	木	金
*果物は気候や価格の変動により、変更になることもあります。果物のアレルギーがある人は十分に気をつけて食べるようにしましょう。 *海産物については、小さなカニやエビ、貝殻等がまれに混入している場合があります。		1 あさりごはん とんかつ からし和え 胚芽精米 大麦 カルシウム米 あさり 生姜 油揚げ 人参 ごぼう たけのこ水煮 干しい たけ しらたき グリンピース 油/豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油/ハム 小松菜 もやし	2 ポークハヤシライス あさりのサラダ 冷凍みかん 豚肉 生姜 にんにく セロリー じゃがいも 人参 玉ねぎ グリ ンピース 油 小麦粉 トマト缶/ あさり 生姜 きゅうり キャベ ツ 人参 ごま油 白ごま/冷凍 みかん	3 ハンバーガー (横割りパンズ +レバー入りハンバーグ +ケチャップソース) コーンポタージュ 黄桃缶 レバー入りハンバーグ/クリーム コーン ホールコーン ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ 小 麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 チーズ スkimミルク/黄桃缶
6 ピリ辛チキン丼 味噌汁 たたききゅうり	7 パスタクリームソース おさつフリッター 温州みかんゼリー	8 チキンライス 高野豆腐のフライ フルーツカクテル	9 西区産しろ菜使用 ごはん 麻婆豆腐 カラフトししゃもの から揚げ 磯和え	10 揚げパン(きなこ) 醤油ワンタンスープ 小松菜サラダ
鶏肉 生姜 小麦粉 片栗粉 油 厚揚げ 人参 たけのこ水 煮 玉ねぎ ビーマン にんにく /凍り豆腐 小松菜/きゅうり ご ま油 白ごま	ベーコン 小松菜 玉ねぎ た もぎたけ 小麦粉 バター 油 チーズ 牛乳 スkimミルク 豆 乳/さつまいも 小麦粉 卵 牛 乳 黒ごま 油/温州みかんゼリ ー	胚芽精米 大麦 カルシウム米 バター トマトジュース 鶏肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース 油/凍り豆腐 小 麦粉 白すりごま 卵 パン粉 白いりごま 油/みかん缶 パイ ン缶 黄桃缶 梨缶 夏みかん 缶 りんごジュース	豆腐 豚肉 生姜 にんにく 油 人参 長ねぎ 干しいたけ ごま油 片栗粉/カラフトししゃも (メス) 小麦粉 片栗粉 油/西 区産しろ菜 白菜 もみのり	ソフトフランスパン 油 きな粉/ ワンタン皮 豚肉 人参 ほうれ ん草 もやし 玉ねぎ メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく 油/ハ ム 緑豆春雨 ひじき 小松菜 ごま油
13 ごはん 厚揚げのカレーソース 揚げえびシュウマイ おひたし	14 給食なし 	15 鶏ごぼうごはん 白身魚のクラッカー揚げ ナムル	16 ごはん すき焼き 日本海産ホッケフライ のりとあさりの佃煮	17 ツイストパン チキングラタン 切り干し大根のサラダ りんご
厚揚げ 豚肉 人参 玉ねぎ さやいんげん 生姜 にんにく 油 小麦粉/えびシュウマイ 油 /小松菜 白菜 糸かつお		胚芽精米 大麦 カルシウム米 鶏肉 焼き豆腐 生姜 ごぼう 人参 油揚げ 油 白ごま/真だ ら切り身 小麦粉 卵 クラッカ ー 油/ハム 小松菜 もやし 人参 ごま油 白ごま	豚肉 油 焼き豆腐 しらたき 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎ だけ 焼き麩 春菊 干しいた け/日本海産ホッケフライ 油/あ さり 生姜 もみのり ひじき	鶏肉 玉ねぎ マカロニ マッシ ュルーム 人参 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スkimミ ルク チーズ パン粉 粉チー ズ パセリ/切り干し大根 まぐ ろ水煮 人参 もやし きゅうり 白ごま ごま油/りんご
20 味噌かつ丼 醤油けんちん汁 しょうが和え	21 日本味めぐり 関西風きつねうどん チーズポテト焼き ジュシーオレンジ	22 小松菜ピラフ 豆腐ナゲット フルーツ白玉	23 カオ・ラートナー・ガイ ひじき春巻 中華サラダ	24 コロッケバーガー (横割パンズ+カレーコロッケ) あさりのチャウダー キャロットゼリー スライスチーズ
豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 ごま油 白ごま/鶏肉 豆腐 つ きこんにやく 人参 大根 ごぼ う 長ねぎ 油/焼きちくわ 小 松菜 もやし	小揚げ 鶏肉 つと 干しいた け 長ねぎ ほうれん草/じゃが いも バター 牛乳 シュレッド チーズ ミックスチーズ/ジュー シーオレンジ	胚芽精米 大麦 カルシウム米 バター ベーコン 人参 玉ね ぎ にんにく ホールコーン 油 小松菜/焼き豆腐 鶏肉 玉ねぎ 油 卵 片栗粉/みかん缶 パイ ン缶 黄桃缶 梨缶 夏みかん 缶 白玉もち	鶏肉 小麦粉 片栗粉 油 玉 ねぎ ビーマン 赤ビーマン こ ねぎ ナンブラー コーンスター チ/ひじき春巻 油/ハム 緑豆 春雨 きゅうり もやし 人参 ごま油 白ごま	カレーコロッケ 油/あさり ベー コン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スkimミルク チー ズ/人参 オレンジジュース 粉 寒天/スライスチーズ
27 豚丼 ピーマンの天ぷら 味噌汁 ごま和え	28 海藻入り冷やしラーメン 厚揚げと野菜の甘辛煮 パイン缶	29 ひじきごはん 味噌汁 南瓜コロッケ	30 チキンカレーライス ほうれん草と コーンのサラダ ミニトマト	
豚肉 生姜 水あめ 片栗粉/ 厚揚げ 小松菜/ビーマン 小麦 粉 卵 油/ほうれん草 白菜 白すりごま	ハム もやし きゅうり 人参 ごま油 白ごま 茎わかめ 刻 み昆布/厚揚げ 片栗粉 小麦粉 油 じゃがいも 豚肉 生姜 人参 グリンピース/パイン缶	胚芽精米 大麦 カルシウム米 鶏肉 ひじき 油揚げ しらたき 人参 グリンピース 油/豆腐 小松菜 えのきだけ/南瓜コロッ ケ 油	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人 参 セロリー りんご 生姜 に んにく グリンピース 油 小麦 粉/ハム ほうれん草 ホールコ ーン 白ごま 油/ミニトマト	