



# 給食だより



札幌市立札幌小学校  
札幌市立伏古北小学校

## がっこうきゅうしょく さっぽろ学校給食 フードリサイクルってなあに？

がっこうきゅうしょく さっぽろ学校給食 フードリサイクルとは、平成18年に  
はじ かんきょうきょく けいざいけんこうきょく さっぽろしのおぎょうきょうどうくみあい  
始まった環境局や経済観光局、札幌市農業協同組合、  
ばんけいりさいくるとんたー、札幌市学校給食会などのさ  
まざまな関係局・団体と連携し、行っている事業です。

この事業は、学校給食を作る時に出る野菜のくずや  
ざんしょくなどの生ごみをたいひか し、そのたいひりようをつく  
残食などの生ごみを堆肥化し、その堆肥を利用して作られた  
さくもつ ふたが がっこうきゅうしょく しょくざい かつよう  
作物を再び学校給食の食材に活用し、こどもたちが再  
び食すことで、食や環境を考え、食べ物を大切にす  
るこころ ばくく おこな  
心を育てるために行われています。



ことし なのか げつ 今年は7日(月)の「レタスイリ焼豚チャーハン」  
にフードリサイクルレタスを使用します。

## しょくちゅうどく 食中毒から身を守る 「つけない！増やさない！やっつける！」



さっぽろしな い がつ にち こんねんどだい ごう しょくちゅうどく  
札幌市内では5月30日に今年度第1号の食中毒  
けいほう はつれい さくねん くら しゅうかん はや  
警報が発令されました。昨年と比べ、2週間ほど早い  
はつれい  
発令でした。

なつば きおん しつど じょうしょう さいきん げんいん  
夏場は気温や湿度が上昇するため、細菌が原因とな  
るしょくちゅうどく はつせい しょくちゅうどく み まも  
る食中毒が発生しやすいです。食中毒から身を守る  
さんげんそく  
三原則は、「つけない！増やさない！やっつける！」です。  
せつ つか てあう しょくひんこうにゆうご はや  
石けんを使った手洗いをし、食品購入後は早めに  
れいぞうこ い はや た  
冷蔵庫に入れ早めに食べましょう。また、肉や魚などは  
ちゅうしん かねつ たいせつ  
中心までよく加熱することも大切です。

しょくちゅうどくきん じぶん からだ まも  
食中毒菌から自分の体を守るため  
しょくじ ぜんご てあう  
食事の前後に手洗いをしましょう！



## ねच्छゅうしょうよぼう 熱中症予防に、こまめな水分補給を！

ねच्छゅうしょう こうおんたしつ かんきょう なが しかん たいおんちようせつ きのう はたら からだ なか ねつ  
熱中症とは、高温多湿な環境に長い時間いることで、体温調節の機能がうまく働かず、体の中に熱がこもった  
じょうたい い ねच्छゅうしょう おくがい しつない なに はつしょう  
状態を言います。熱中症は屋外だけでなく、室内でも起る場合もあります。場合によ  
ては、救急搬送されたり、死に至ったりと、注意が必要です。

ねच्छゅうしょう よぼう すいぶんほきゅう たいせつ  
熱中症を予防するためには、こまめな水分補給が大切です。また、こうおんたしつ かんきょうか かせい ばしょ ぶり  
高温多湿の環境下や風がない場所では無理をせ  
ず、てきど すず ばしょ きゅうけい  
適度に涼しい場所で休憩をしましょう。

なにを飲む？  
日常的な飲み物として望ましいのは、水やお茶です。清涼飲料水やスポーツ飲料などは、飲みすぎると肥満やだるさ、疲労感にもつながります。激しい運動時などポイントをしばって飲みましょう。

いつ飲む？  
水分補給のタイミングはのどがかわいたと感じる前にこまめにとることが大切です。運動をする時は、運動前、運動中、運動後にもしっかりと水分補給をしましょう。

# よていこんだて

★牛乳は毎日200mL つきます。 ★献立の下段は、使用食材です。  
 ★物資や食材の都合により献立変更することがあります。予め、御了承ください。  
 ★揚げ物に使う菜種油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。

【食物アレルギーについて】しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかにやえび等が混入・付着している場合があります。また、ししゃもの内臓にもししゃもが補食したかにやえび等が混入している場合もあります。

月	火	水	木	金
7/7 レタスイリやきぶたチャーハン しろはなまめコロック パインかん	8 とりてんどん みそしる いそあえ	9 コッペパン ベーコンシチュー コールスローサラダ おうとうかん	10 <b>扶古北<small>しょうぼう</small>6年給食なし</b> ごはん ぶたじる いわしのカリカリフライ ごまあえ	11 <b>扶古北<small>しょうぼう</small>6年給食なし</b> ピリカラひやしラーメン きなこポテト ミニトマト
胚芽精米、大麦、醤油、清酒、サラダ油、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、みりん、にんじん、玉ねぎ、コーン、椎茸、しらす、ごま油、食塩、黒胡椒、白花生豆（白花生、マツコボト、バター、上白糖、塩、パン粉、小麦粉、でん粉、大豆蛋白、植物油、貝殻焼成加納）、菜種油、パン缶	白飯、鶏肉、清酒、醤油、生姜、にんにく、食塩、白胡椒、小麦粉、卵、でん粉、バター、サラダ油、菜種油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん、でん粉、だし汁（むろあじ、昆布）/じゃがいも、塩わかめ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、だし汁（むろあじ、昆布）/こまつな、もやし、もみのり、醤油	コッペパン（卵・スキムミルク）/バター、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パン粉、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、食塩、白胡椒、白ワイン、スープ（鶏がら）/キャベツ、にんじん、コーン、酢、サラダ油、上白糖、食塩、白胡椒、辛子/黄桃缶	白飯/豚肉、清酒、豆腐、じゃがいも、こんにやく、にんじん、だいこん、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、生姜、サラダ油、白みそ、赤みそ、だし汁（むろあじ、宗田、昆布）/いわしのカリカリフライ（真いわし、水飴、コーン、馬鈴薯、蛋白加水分解物、上白糖、生姜、塩、発酵調味料、砂糖、でん粉、玄米粉、米粉）/パン粉、菜種油、パン酵母、白こしょう、パン油、菜種油/ほうれんそう、はくさい、白すりごま、醤油、きび砂糖	ワトラー、丸、丸、にんじん、きゅうり、コーン、ごま油、油、白すりごま、醤油、きび砂糖、赤みそ、清酒、玉ねぎ、生姜、にんにく、豆板醤、ウスターソース、酢、だし汁（むろあじ、昆布）/じゃがいも、菜種油、きな粉、きび砂糖、食塩/ミニトマト
14 ほうれんそうピラフ メンチカツ フルーツミックス	15 スタミナどん みそしる すいか	16 <b>乳苗小5年給食なし</b> よこわりバンズパン ポテトスープ しろみざかなフライ おうとうかん	17 <b>乳苗小5年給食なし</b> ごはん とうふのカレーソース あげえびシュウマイ たたききゅうり	18 <b>乳苗小5年給食なし</b> ひやしたぬきうどん（えびいり） バターポテト パインかん
胚芽精米、大麦、バター、食塩、白ワイン、バター、にんじん、玉ねぎ、にんにく、コーン、サラダ油、黒胡椒、ほうれん草、醤油、サラダ油（豚肉、パン粉、玉ねぎ、小麦粉、大豆蛋白、でん粉、菜種油、ざらめ糖、貝殻加納、並塩、ぶどう糖、白こしょう、パン酵母）、菜種油/みかん缶、パン缶、黄桃缶、なし缶	白飯、豚肉、マヨネーズ、にんじん、サラダ油、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、でん粉、ごま油、白いりごま（キャベツ、油揚げ、白みそ、赤みそ、だし汁（むろあじ、昆布）/すいか	横割バンズパン（卵・スキムミルク）/バター、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、パン粉、醤油、食塩、黒胡椒、白ワイン、スープ（鶏がら）、玉ねぎ/真たら、清酒、食塩、黒胡椒、小麦粉、卵、パン粉、菜種油、中濃ソース/黄桃缶	白飯/豆腐、豚肉、玉ねぎ、にんじん、生姜、にんにく、グリルベーク、りんご、サラダ油、小麦粉、カレー粉、醤油、ケチャップ、中濃ソース、赤ワイン、食塩、スープ（鶏がら）/えび、ゆかり（玉ねぎ、いとより、だいすり身、えび、豚脂、パン粉、植物性蛋白、砂糖、食塩、オリーブオイル）、発酵調味料、しょうゆ、魚介エキス、小麦粉、加工デーツ、ビタミンC、菜種油、きゅうり、食塩、醤油、きび砂糖、ごま油、白いりごま	ワタめん、あさり、むきえび、にんじん、しゅんぎく、ごぼう、切干大根、ひじき、小麦粉、卵、菜種油、つと、ほうれん草、長ねぎ、椎茸、醤油、きび砂糖、清酒、みりん、酢、だし汁（むろあじ、昆布）/じゃがいも、バター、上白糖、牛乳、スキムミルク、食塩/パン缶
21 	22 カレーライス もやしのごまサラダ	23 よこわりバンズパン キャロットポタージュ ハンバーグ れいとうみかん	24 ひじきごはん みそしる さわらのごまフライ	25 <b>学期終業式</b> パスタミートソース こまつなとベーコンのサラダ つぶつぶレモンゼリー
	白飯、豚肉、赤ワイン、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、セリ、りんご、生姜、にんにく、グリルベーク、サラダ油、小麦粉、カレー粉、カレー、ウスターソース、中濃ソース、ケチャップ、醤油、赤ワイン、食塩、オリーブオイル、サラダ油、スープ（鶏がら）/ほうれんそう、もやし、コーン、にんじん、醤油、きび砂糖、酢、赤みそ、清酒、豆板醤、白すりごま	横割バンズパン（卵・スキムミルク）/バター、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、パン粉、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、食塩、白胡椒、白ワイン、スープ（鶏がら）/ハンバーグ（牛肉、玉ねぎ、豚肉、パン粉、鶏卵、牛乳、食塩、香辛料）、菜種油、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、赤ワイン、辛子/冷凍みかん	胚芽精米、大麦、清酒、食塩、鶏肉、ひじき、油揚げ、白滝、にんじん、グリルベーク、サラダ油、醤油、きび砂糖、みりん、凍り豆腐、こまつな、白みそ、赤みそ、だし汁（むろあじ、昆布）/さわら、食塩、黒胡椒、清酒、小麦粉、卵、パン粉、白いりごま、菜種油	ワタパン、豚肉、大豆水煮、玉ねぎ、にんじん、マツコボト、セリ、にんにく、サラダ油、パン粉、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマト、ドレッシング、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒胡椒、赤ワイン、オリーブオイル、サラダ油、みりん、凍り豆腐、こまつな、もやし、醤油、酢、サラダ油、きび砂糖、白いりごま/つぶつぶレモンゼリー（水あめ、ぶどう糖、上白糖、異性化液糖、レモン、濃縮果汁、デキストリン、寒天、トリエタール、カル化剤、V.C、香料、ビタミンC酸、加工色素）

## てんけん おが 点検をお願いします！



2学期の給食は、始業式の8月25日からはじまります。大きく成長し給食当番で使うエプロン等のサイズが合わない人はいませんか？時間のある時にサイズなどの点検をお願いします。

