

7月 給食だより

令和2年(2020年)6月30日
札幌市立澄川中学校



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。北海道産の美味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。)		水	木	金
★ノが献立の区切りです。 ★上記の献立には200mLの牛乳がつかます。 ★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です。		1 カオ・ラートナー・ガイ 実だくさんスープ パイン缶 精白米 ノ鶏肉・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 ナンプレー・コーンスターチ・油 ノ豚肉・にんにく・ほうれん草・レタス・筍 もやし・椎茸	2 冷やしラーメン 厚揚げと野菜の甘辛煮 すいか ラーメン ノロースハム・にんにく・きゅうり・もやし ゴマ・ゴマ油 ノ豚肉・筍・厚揚げ・小麦粉・じゃがいも にんにく・グリーンピース・油	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 胚芽精米・大麦・鶏肉・えび・あさり・いか 玉ねぎ・にんにく・赤ピーマン ノ豚肉・小麦粉・油・バラベーコン・ピーマン トマト・玉ねぎ・にんにく・オリーブ油 ノ缶詰(みかん・白桃・黄桃・洋梨 ぶどう)・オレンジジュース
6 かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 磯和え 精白米 ノえび・いか・桜えび素干し・しらす干し あさり・卵・小麦粉・にんにく・春菊・玉ねぎ 切干大根・ごぼう・ひじき・油 ノじゃがいも・にら・みそ ノ小松菜・もやし・のり	7 ロールパン 小松菜グラタン あさりのかっつとサラダ さくらんぼ バラベーコン・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 ノあさり・生姜・小麦粉・にんにく・きゅうり キャベツ・油・ゴマ・ゴマ油	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 精白米 ノ豚肉・豆腐・にんにく・ピーマン・長ねぎ 筍・生姜・にんにく・油・オイスターソース ノサバ・ゴマ・ウスターソース・みそ ノロースハム・ほうれん草・にんにく・もやし ゴマ・ゴマ油	9 冷やしきつねうどん きなこポテト すいか うどん ノ油揚げ・つと・きゅうり・長ねぎ 椎茸 ノじゃがいも・きなこ・油	10 あさりがはん かき玉汁 豚肉の竜田揚げ 胚芽精米・大麦・あさり・油揚げ・しらたき にんにく・ごぼう・筍・生姜・椎茸 グリーンピース ノ卵・豆腐・ほうれん草・長ねぎ・椎茸 ノ豚肉・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 とつ(かまぼこ)・白ちくわ 鱈 バラベーコン 豚肉 ロースハム 卵・豚肉 オレンジゼリー 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・桜えび素干し・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、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・たまご茸 /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・ひしき・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(ケチャップソース) 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 ハセリ・玉ねぎ・油 /鱈フライ・油 /Fes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 コマ・コマ油 /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・グリーンピース・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・コマ・油
20 ハヤシライス 小松菜とシジのサラダ 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・グリーンピース・カレー粉・油 /ロースハム・小松菜・コーン・ぶなしめじ コマ・油 /ヨーグルト	21 背割リコッペパン 味噌ワタンスープ 高野豆腐のフライ チョココリウム ワタン皮・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 コマ・カレー粉・油 /豆乳・チョコレート・ココア・コンスターチ	22 食べ応援！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 /真たら・パン粉・粉チーズ・パセリ・バジル オリーブ油 /オレンジゼリー	23 海の日 	24  スポーツの日
27 ごはん ジンギスカン いわしのかりフライ きゅうりの辛子漬け 精白米 /ラム肉・ビーマン・キャベツ・玉ねぎ もやし・生姜・にんにく・りんご・油 /いわしのかりかりフライ・油 /きゅうり・コマ・洋辛子	28 横割リバンズパン 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・ハセリ 玉ねぎ・コーン /Fes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 アイスクリューム 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 /アイスクリューム	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・コマ コマ油 /豚肉・じゃがいも・カシューナッツ ビーマン・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・コマ・コマ油 /ひじき入りぎょうざ・油 /缶詰(みかん・パイナップル・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！