



# きゅうしょくだより

8月号

令和 2 年 8 月 7 日  
札幌市立屯田南小学校



## 明日から夏休みスタート！



明日からいよいよ夏休みです。今年は1週間ほどしか休みがないですが、子どもたちにとってはリフレッシュできる期間になると思います。

早ね・早起き・朝ごはんを合言葉に、規則正しい生活リズムで、楽しく過ごしてください。



## 夏の食中毒に気をつけよう！

食中毒は、おもに細菌とウイルスが原因で起こります。食品が菌やウイルスで汚染されていても、見た目やにおい、味の変化などからはわからない場合がありますので注意が必要です。

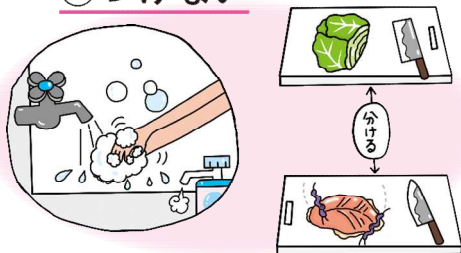
### 食中毒のおもな症状



症状はかぜに似ていますが、食事後、しばらくしてこうした症状が起きたときは食中毒を疑います。  
自分の判断で市販の下痢止めなどをむやみに服用せず、早めにお医者さんに診てもらいましょう。

### 食中毒予防の3原則

#### ① つけない



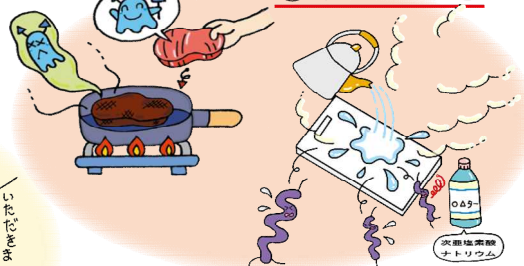
調理の前、食事の前は、  
しっかり手洗いしましょう！

#### ② 増やさない



できるだけ早く食べましょう！

#### ③ やっつける



中心まで加熱しましょう！



おていこんだて



令和 2 年 8 月 7 日  
札幌市立屯田南小学校

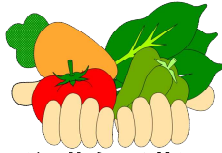
| 月                                                                                                                                                                                                                                     | 火                                                                                                                                                                                                                                                   | 水                                                                                                                                                                                                                                       | 木                                                                                                                                                                                                               | 金                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>卵を使った献立には◎、乳製品を使った献立には★、えびを使った献立には◆、小麦を使った献立には△をつけています。</p> <p>※下段には、献立ごとに主に使用している食材を記載しています。</p> <p>※牛乳は毎日 200ml つきます。</p> <p>※17日・18日は6年生の登校日ですが、給食はありません。</p>                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>19 しぎょうしき<br/>◎△★ツイストパン<br/>△★ポーククリームシチュー<br/>△あさりのかつとサラダ<br/>パインかん</p> <p>シチュー／豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、油、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、塩、こしょう、白ワイン、鶏がらスープ<br/>サラダ／あさり、しょうが、醤油、みりん風調味料、小麦粉、片栗粉、油、きゅうり、人参、キャベツ、酢、きび砂糖、からし、ごま油、白ごま</p>          | <p>20 ごはん<br/>とうふのオイスターソースに<br/>△ししゃものからあげ<br/>いそあえ</p> <p>オイスター／豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、人参、しょうが、にんにく、油、醤油、きび砂糖、オスターソース、塩、こしょう、酒、みりん風調味料、片栗粉<br/>からあげ／子持ちししゃも、酒、小麦粉、片栗粉、油、醤油、きび砂糖、みりん風調味料、酢<br/>磯あえ／小松菜、白菜、のり、醤油</p> | <p>21 ◎△ひやしラーメン<br/>★チーズポテト<br/>れいとうみかん</p> <p>ラーメン／ソフトラーメン、ハム、もやし、きゅうり、人参、ごま油、白ごま、茎わかめ、昆布、醤油、きび砂糖、酒、みりん風調味料、酢、からし、むろあじ<br/>ポテト／じゃがいも、上白糖、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク、塩</p>          |
| <p>24 ぎゅうめし<br/>すましじる<br/>△ぶりのみそてりやき</p> <p>牛めし／胚芽精米、米粒麦、醤油、酒、塩、牛肉、しょうが、人参、しらたき、たけのこ、たまごたけ、グリーンピース、油、きび砂糖、みりん風調味料<br/>すまし汁／豆腐、塩わかめ、干ししいたけ、長ねぎ、醤油、酒、塩、むろあじ、昆布<br/>ぶり／ぶり、酒、小麦粉、片栗粉、赤みそ、醤油、しょうが、きび砂糖、本みりん、白ごま</p>                        | <p>25 ごはん<br/>ジンギスカン<br/>△いかフライ<br/>のりとあさりのつくだに</p> <p>ジンギスカン／ラム肉、しょうが、にんにく、みりん風調味料、醤油、玉ねぎ、もやし、ピーマン、キャベツ、じゃがいも、油、りんご、きび砂糖、ケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、赤ワイン<br/>いかフライ／いか、パン粉、小麦粉、塩、植物性たん白、でん粉、油<br/>佃煮／あさり、しょうが、醤油、きび砂糖、酒、みりん風調味料、もみのり、ひじき、水あめ</p>           | <p>26 ◎△★せわりコップ<br/>むぎいりやさいスープ<br/>◎△高野豆腐のフライ<br/>★チョコクリーム</p> <p>こうゆどうふ<br/>スープ／ベーコン、人参、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、パセリ、大麦、醤油、塩、こしょう、白ワイン、鶏がらスープ、鳥がら<br/>フライ／凍り豆腐、醤油、きび砂糖、酒、みりん風調味料、カレー粉、塩、小麦粉、白ごま、全卵、パン粉、油<br/>チョコ／豆乳、チョコレート、ピュアココア、きび砂糖、コーンスターチ</p> | <p>27 △ひきにくのカレー<br/>◎やさいサラダ</p> <p>カレー／ごはん、豚肉、赤ワイン、玉ねぎ、人参、セロリ、しょうが、にんにく、大豆、パセリ、レーズン、油、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、トマト缶、ケチャップ、醤油、塩、こしょう、オールスパイス、ナツメグ<br/>サラダ／ミニトマト、きゅうり、ブロッコリー、マヨネーズ</p>                              | <p>28 △ひやむぎ<br/>◎△とりてん<br/>えだまめ</p> <p>冷麦／ソフト冷麦、油揚げ、干ししいたけ、醤油、きび砂糖、酒、つと、きゅうり、長ねぎ、本みりん、酢、むろあじ、昆布<br/>とりてん／鶏肉、酒、醤油、しょうが、にんにく、塩、こしょう、小麦粉、全卵、片栗粉、ベーキングパウダー、油<br/>枝豆／えだまめ、塩</p> |
| <p>31 やていのり<br/>★◆シーフード<br/>カレーピラフ<br/>△ぶたにくのたつたあげ<br/>きりぼし大根のサラダ</p> <p>ピラフ／胚芽精米、米粒麦、バター、白ワイン、塩、カレー粉、ベーコン、むきえび、あさり、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ<br/>竜田揚げ／豚肉、醤油、酒、しょうが、片栗粉、小麦粉、油<br/>サラダ／切り干し大根、まぐろ水煮、人参、もやし、きゅうり、白ごま、白みそ、醤油、酢、きび砂糖、ごま油、からし</p> | <p style="text-align: center;"><b>道産牛肉を使用します！</b></p> <p>新型コロナウイルスの影響で、需要が落ち込む牛肉の生産者を応援しようと、全国の給食で国産和牛を使用する取組が始まっています。札幌市では約 8 割の学校でこの取組に参加するようです。本校では、8月24日（月）に牛めし、10月に牛丼、2月にはビーフシチューを提供する予定です。</p> <p>使用する牛肉は時期によっても変わりますが、8月は白老牛肩ロース肉を使用します。</p> |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                            |

## 8月は『野菜摂取強化月間』です！

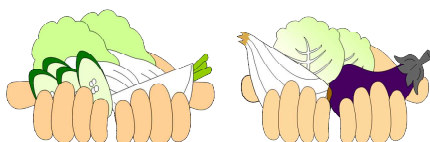
みなさんは、1日に何皿分の野菜を食べていますか？  
成人では**1日に350g以上**を食べることが**目標**とされています。  
350gの野菜の目安は、**両手にのせて3杯分、野菜料理にして1日5皿**（1皿分は約70g）です。

### 1日分の野菜は

両手に3杯！



（緑黄色野菜）



（その他の野菜）

1日の目標は、  
野菜料理5皿分です！

目標350g



野菜をおいしく食べて、健康に！



1日5皿分の  
野菜を毎日  
食べましょう！



サラダ



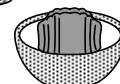
具だくさんのみそ汁



野菜の  
煮物



野菜炒め



おひたし