



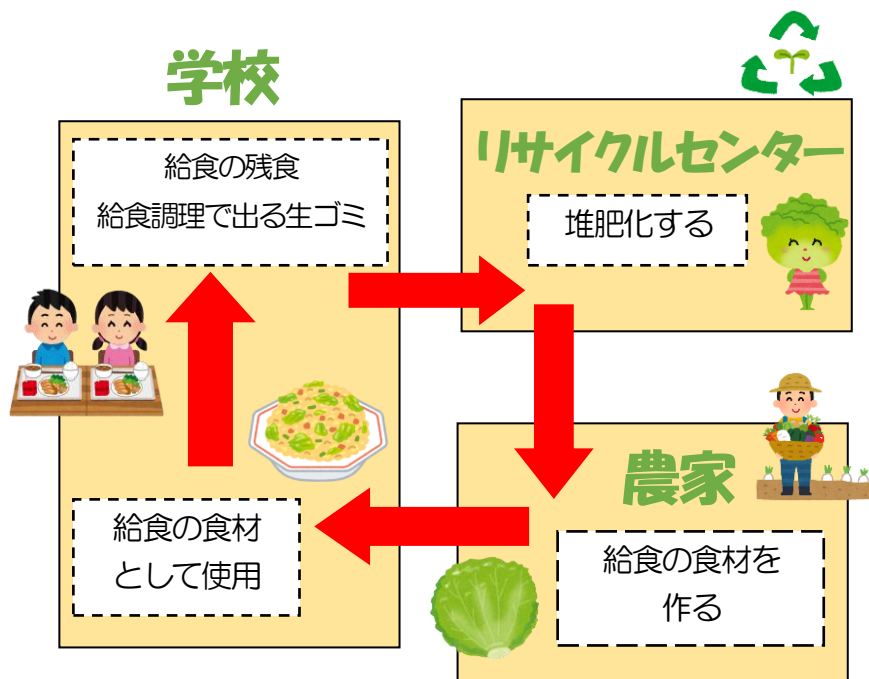
札幌産フードリサイクルレタスが給食に登場

『さっぽろ学校給食フードリサイクル』では、給食調理で出た野菜の切りくずや、給食の残食が分別・回収され、生ゴミリサイクルセンターへ運ばれます。

ここで微生物の働きによって時間をかけて発酵していくうちに、生ゴミはきれいに分解され、サラサラとした温かい手触りの堆肥に変身しています。

その堆肥を利用して農家で栽培された野菜を、学校給食の食材として使用します。

この堆肥を利用して栽培された札幌市北区産レタスが本校では7月16日(水)に「レタス入り焼豚チャーハン」として給食に登場します！



～食中毒を予防しよう～

食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることによって、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状を引き起こします。食中毒を予防するためには、食中毒予防の3原則「菌をつけない!」「菌を増やさない!」「菌をやっつける!」を守ることが大切です!

「菌をつけない!」

石けんを使い、しっかり手洗いをしましょう。また、調理で使用した器具の洗浄・消毒も気を付けましょう。



「菌を増やさない!」

食材を適切な温度で保管し、調理後は速やかに食べましょう。



「菌をやっつける!」

加熱殺菌をしましょう。特に、食中毒の原因となるウイルスが多い、お肉や二枚貝に気を付けましょう。



7月予定献立

月	火	水	木	金
7日 カレーライス もやしのサラダ	8日 冷やし担々うどん (えび入り) バターポテト 冷凍パイ	9日 ひじきごはん 小松菜の味噌汁 さわらのごまフライ	10日 とり天丼 じゃがいもの味噌汁 磯和え	11日 横割バンズ チンゲン菜のスープ 白身魚フライ 黄桃缶
◆豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・セロリー・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース(冷凍)・小麦粉・カレー粉・カレールウ・鶏がらスープ ◆ほうれんそう・もやし・ホールコーン(冷凍)・にんじん・醤油・きび砂糖・白すりごま	◆あさり(水煮)・むきえび・にんじん・しゅんぎく・ごぼう・切り干し大根・ひじき・小麦粉・鶏卵・油・つと・ほうれんそう(冷凍)・長ねぎ・干しいたけ・醤油 ◆じゃがいも・バター・上白糖・牛乳・スキムミルク	◆はいわ精米・大麦・鶏肉・ひじき・油揚げ・しらたき・にんじん・グリーンピース(冷凍)・油・醤油 ◆凍り豆腐・こまつな・白みそ・赤みそ ◆さわら切り身・小麦粉・鶏卵・パン粉・白ごま・油	◆鶏肉・しょうが・にんにく・小麦粉・鶏卵・かたくり粉・油・醤油・きび砂糖 ◆じゃがいも・塩わかめ・長ねぎ・白みそ・赤みそ・かつお節・昆布 ◆こまつな・もやし・もみり・醤油	◆ベーコン・チンゲンツァイ・緑豆もやし・ホールコーン(冷凍)・醤油・鶏がらスープ ◆真だら切り身・小麦粉・鶏卵・パン粉・油・中濃ソース
14日 ご飯 豚汁 いわしの カリカリフライ ごま和え	15日 ピリカラ冷やし ラーメン きなこポテト 黄桃缶	16日 レタス入り 焼豚チャーハン 白花豆コロッケ 冷凍パイ	17日 ご飯 豆腐のカレーソース 揚げえびシュウマイ たたききゅうり	18日 コッペパン ベーコンシチュー コールスローサラダ ミニトマト(2こ)
◆豚肉・じゃがいも・板こんにゃく・にんじん・だいこん・たまねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが・油・白みそ・赤みそ ◆加工品・油 ◆ほうれんそう・はくさい・白すりごま・醤油・きび砂糖	◆ハム・にんじん・きゅうり・ホールコーン(冷凍)・ごま油・ラー油・白すりごま・醤油・たまねぎ・しょうが・にんにく・穀物酢 ◆じゃがいも・油・きな粉	◆はいわ精米・大麦・醤油・油・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・たまねぎ・ホールコーン(冷凍)・干しいたけ・レタス・ごま油・醤油 ◆加工品・油	◆木綿豆腐・豚肉・たまねぎ・にんじん・セロリー・しょうが・にんにく・グリーンピース(冷凍)・りんご・油・小麦粉・カレー粉・カレールウ・鶏がらスープ ◆加工品・油 ◆きゅうり・醤油・ごま油・白ごま	◆ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏がらスープ ◆キャベツ・にんじん・ホールコーン(冷凍)・穀物酢・上白糖
21日 海の日 	22日 ミートとズッキーニ パスタ ごまポテト アイスクリーム	23日 ほうれん草ピラフ メンチカツ フルーツミックス	24日 スタミナ丼 キャベツの味噌汁 すいか	25日 背割コッペ キャロット ポタージュ セルフドッグ (ウインナー) 冷凍みかん
	◆豚肉・たまねぎ・にんじん・大豆水煮・マッシュルーム(水煮)・セロリー・にんにく・ズッキーニ・小麦粉・ケチャップ・トマト缶・トマトピューレ・鶏がらスープ ◆フレンチポテト・油・白すりごま・きび砂糖	◆はいわ精米・大麦・バター・ベーコン・にんじん・たまねぎ・にんにく・ホールコーン(冷凍)・油・醤油・ほうれんそう ◆加工品・油 ◆みかん缶・パン缶・りんご缶・黄桃缶・なし缶・上白糖	◆豚肉・メンマ・にんじん・もやし・にら・醤油・たまねぎ・りんご・かたくり粉・ごま油・白ごま ◆キャベツ・油揚げ・白みそ・赤みそ・かつお節・昆布	◆ベーコン・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・鶏がらスープ ◆加工品・ケチャップ・ウスターソース

※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。◆は、献立の区切りです。調味料や加工食品については、一部を除き記入していません。牛乳(200ml)は、毎日付きます。野菜や果物は気候や価格によって変更することがあります。

※あさり・昆布・わかめ等の海産物については、小さなかに・えび・貝殻が混入している場合があります。アレルギーが不安な方は、学校へ御連絡ください。

しっかり食べて夏バテ予防！！



夏はそうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか？暑い時にこそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。「札幌市学校給食栄養士会」のホームページには、学校給食のレシピが掲載されているので、ぜひご覧ください。