

きゅうしょくだより 7月

市立札幌北翔支援学校

2026年6月26日発行

本格的な夏になってきました。食欲が落ちやすい時期ですので、バランスの良い食事を心がけ、これからの暑さに備えましょう。

さっぽろ学校給食フードリサイクル

「さっぽろ学校給食フードリサイクル」は、札幌市独自の事業です。給食調理時に出る野菜くずや給食の残りをリサイクルセンターに運び、そこで発酵させ「堆肥（たいひ）」を作り、その堆肥を農家で肥料として野菜作りに活用します。そうして育った野菜を学校給食で使っています。

レタスと玉ねぎから始まりましたが、今年は品数が増えて6月に「チンゲン菜」を使い、9月に「ブロッコリー」、12月に「ごぼう」が使える予定です。

8日にレタスを使います

8日(水)の「レタス入り焼豚チャーハン」は、フードリサイクルの札幌産レタスを使ったメニューです。加熱しても歯ごたえの残るレタスと、しょうゆ味の焼豚がとてもよく合います。



今時期は札幌産のレタスが出回っています。ご家庭でも新鮮な地元産野菜を使ってみませんか？

食中毒を予防しましょう！

食中毒予防の基本は「手洗い」と「食材の十分な加熱」です。冷蔵庫を過信せず、できた料理はなるべく早く食べきりましょう。また、普段使う調理器具は、きちんと洗って乾燥させてから片付けましょう。包丁の柄や刃の付け根が汚れやすいです。消毒に塩素系の漂白剤を使う場合は、換気に注意してください。

ノロウイルスにも気をつけましょう

【主な症状】嘔吐、腹痛、下痢、発熱

【主な原因】＊感染した人が調理することにより汚染された食品

＊二枚貝などの生食

☆細菌性の食中毒菌には効果のあるアルコールも、ノロウイルスには効き目がありません。

消毒は希釈した塩素系の漂白剤に浸すことで効果があります。（換気が必要です。手袋を着けましょう。）

☆食品を85度以上で90秒間以上加熱すると、ノロウイルスは殺菌できるといわれています。

細菌性の食中毒菌（75度60秒）と比べて、温度が高く時間も長いです。中心まで熱が通っているか、確認をしましょう。



日頃から、睡眠時間を十分とり、疲れをためず、細菌やウイルスに負けない体を作ることが大切です！

金属製の容器(水筒)を使うときの注意



暑くなってきたので、食べ物や飲み物からこまめな水分補給が必要になります。飲み物を水筒に入れて持ち歩く機会も増えてきます。古くなったステンレス製の水筒に酸性の飲み物を長時間保管して、金属が溶け出し食中毒になった事例がありました。水筒の内部にサビやキズがないか確認して、スポーツドリンクや炭酸飲料、乳酸菌飲料、果汁飲料など酸性の飲み物を長時間保管することは避けましょう。

7月の予定献立

☆牛乳は毎日つきます。☆流通の関係で食材を変更することがあります。

月	火	水	木	金
☆献立名の下に主な食材を載せています。 (少量の調味料や香辛料は除く) ☆「/」は献立ごとの区切りです。 ☆記載のエネルギー量は牛乳 200mL を含んだ中・高校生の普通食の数値です。形態によって中・高校生は 100~250kcal 程度、小学生は 200~350kcal 程度低い数値になります。		1 744kcal (ごはん) 肉炒め丼 みそ汁 黄桃(缶)	2 739kcal ごはん スンドゥブチゲ かれい唐揚げ(照焼ソース) ナムル	3 783kcal (ごはん) ポークハヤシライス あさりのサラダ
		精白米・豚肉・メンマ・人参・油・もやし・ほうれん草・醤油・玉葱・りんご・生姜・にんにく・でん粉・砂糖・ごま油・ごま/厚揚げ・小松菜・みそ/黄桃	精白米/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・油・醤油・みそ・ごま油・あさり・人参・玉葱・えのき・にら/かれい唐揚げ[給食会既製品]・揚げ油・醤油・砂糖・でん粉/ハム・小松菜・もやし・人参・醤油・砂糖・ごま油・ごま	精白米・豚肉・玉葱・人参・竹の子・セロリ・生姜・にんにく・マッシュルーム・枝豆・油・小麦粉・トマト缶・ケチャップ・醤油/あさり・生姜・きゅうり・キャベツ・人参・醤油・酢・砂糖・ごま油・ごま
6 743kcal (ごはん) ビビンパ ワカメスープ パイ(缶)	7 771kcal ゆであげスパゲティ カレーソース(レバ・入) 青のりポテト	8 772kcal レタス入り焼豚チャーハン 星のコロッケ フルーツミックス フodリサイクルレタス使用	9 733kcal ごはん 醤油けんちん汁 白身魚フライ(ホキ) のりとあさりの佃煮	10 800kcal 背割コッペパン コーンポタージュ セルフドック(フランク) 小松菜サラダ
精白米・豚肉・豆腐・メンマ・ねぎ・生姜・にんにく・油・醤油・砂糖・ごま油・人参・ほうれん草・もやし・ごま/わかめ・豆腐・干しいたけ・ねぎ・醤油・ごま・ごま油/パイ	スパゲティ・油・パセリ/豚肉・豚レバー・大豆・玉葱・人参・マッシュルーム・セロリ・りんご・生姜・にんにく・油・小麦粉・ケチャップ・ソース・醤油/じゃが芋・揚げ油・青のり	精白米・豚肉・ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉葱・コーン・干しいたけ・油・レタス・醤油・ごま油/星のコロッケ[給食会既製品]・揚げ油/みかん缶・パイ缶・黄桃缶・梨缶・夏みかん缶・砂糖	精白米/鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・ねぎ・油・醤油/白身魚フライ(ホキ)[給食会既製品]・揚げ油/あさり・生姜・のり・ひじき・醤油・砂糖・水あめ	背割コッペパン/ベーコン・コーン・じゃが芋・玉葱・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/ポークウインナー[給食会既製品]・ケチャップ・砂糖/ハム・春雨・ひじき・小松菜・醤油・砂糖・酢・ごま油
13 813kcal ごはん 豆腐とエビのチリソース煮 Fe ちゃんぎようざ いそ和え	14 739kcal 冷しきつねうどん チーズポテト ハウスみかん	15 775kcal ごはん ジンギスカン ひじき春巻 すいか	16 764kcal わかめごはん 豚汁 かぼちゃチーズフライ	17 790kcal コッペパン チキングラタン コールスローサラダ 洋なし(缶)
精白米/豆腐・えび・小麦粉・でん粉・揚げ油・ねぎ・人参・玉葱・干しいたけ・枝豆・生姜・にんにく・油・ケチャップ・醤油・砂糖/Fe ちゃんぎようざ[給食会既製品]・揚げ油/小松菜・白菜・のり・醤油	うどん・油揚げ・干しいたけ・ねぎ・ほうれん草・醤油・砂糖/じゃが芋・砂糖・バター・チーズ・牛乳・スキムミルク/みかん	精白米/羊肉・生姜・にんにく・玉葱・もやし・ピーマン・キャベツ・人参・油・りんご・砂糖・ソース・醤油/ひじき春巻[給食会既製品]・揚げ油/すいか	精白米・わかめ・ごま/豚肉・じゃが芋・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・ねぎ・生姜・油・みそ/かぼちゃチーズフライ[給食会既製品]・揚げ油	コッペパン/鶏肉・マカロニ・玉葱・マッシュルーム・人参・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・パン粉・パセリ/キャベツ・人参・コーン・酢・油・砂糖/洋なし
20 海の日 	21 722kcal 冷しラーメン(海藻入) 厚揚げと野菜の甘辛煮 パイ(缶)	22 709kcal コーンピラフ 国産大豆豆腐 ハンバーグ(ケチャップソース) ヨーグルト和え	23 722kcal (ごはん) スタミナ丼 みそ汁 プラム	24 796cal (ごはん) カレーライス あさりのカリッとサラダ 終業式
	ラーメン・ハム・もやし・きゅうり・人参・ごま油・ごま・わかめ・昆布・醤油・砂糖・酢/厚揚げ・豚肉・生姜・にんにく・小麦粉・でん粉・じゃが芋・揚げ油・醤油・砂糖/パイ	精白米・バター・ベーコン・玉葱・人参・コーン・マッシュルーム・パセリ・油/国産大豆豆腐ハンバーグ[給食会既製品]・揚げ油・ケチャップ・砂糖/みかん缶・パイ缶・黄桃缶・なし缶・ヨーグルト	精白米・豚肉・メンマ・人参・油・もやし・にら・醤油・玉葱・りんご・砂糖・生姜・にんにく・でん粉・ごま油・ごま/厚揚げ・小松菜・みそ/プラム(すもも)	精白米・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・セロリ・りんご・生姜・にんにく・枝豆・油・小麦粉・醤油/あさり・生姜・小麦粉・でん粉・揚げ油・きゅうり・キャベツ・人参・醤油・酢・砂糖・ごま油・ごま