食中毒の予防について

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。細菌は、温度や湿度などの条件がそろうと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べると食中毒を引き起こします。食中毒予防を徹底して行いましょう。

家庭での食中毒予防のポイント

1 食品の購入

・生鮮食品は新鮮なものを選びましょう。
・購入後は、寄り道せずに帰りましょう。

2 家庭での保存

・冷蔵や冷凍の必要な食品はすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
・早めに使いきりましょう。

3 下準備

・手は石けんでこまめに洗いましょう。
・加熱前の肉や魚と、加熱しないでそのまま食べる食品は、包丁やまな板を使いわけましょう。

4 調理

・食品はその都度、冷蔵庫から出して使用しましょう。
・加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。

5 食事

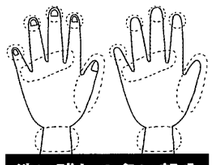
・食べる前は石けんでしっかりと手洗いをしましょう。
・出来上がった料理は長時間放置しないようにしましょう。

6 残った食品

・早く冷えるように小わけにして保存しましょう。
・なるべく早めに食べるようにしましょう。
・温め直す時は十分に加熱しましょう。

食中毒予防の基本　**石けんで手を洗いましょう。**

手はさまざまなものに触れるので、気づかないうちに食中毒の原因となる細菌やウイルスがつき、体の中に入るかもしれません。食中毒を予防するためには、しっかり手を洗うことが大切です。生の肉や魚、卵を触った後や、別の料理に取りかかる前、盛り付ける前などのタイミングに洗うようにします。



献立のお知らせ

旬の食材 ラワンブキ

今年は阿部麻央さん（上螺潛）の農場から無償で提供していただいたラワンブキが給食に登場します！
ラワンブキには、ミネラルや食物繊維がたっぷり含まれていて、大きくなると高さが２～３mにもなる日本一大きなフキです。
この時期にしか食べられない生のラワンブキの風味と食感を味わいましょう。

27日：ラワンブキと挽肉ののっけ飯

ラワンブキのシャキシャキとした食感とさわやかな山の風味を味わいましょう。

～メニュー紹介～

10日：スペアリブのコーラ煮

スペアリブは年に１回のお楽しみメニューです♪骨付き肉はコーラやはちみつでよく煮て柔らかくジューシーに仕上げました！しっかり手を洗ってから食べましょう。

足寄産です♪

18日：フルーツの生クリーム和え

ぬくもり農園さんのいちごが給食に登場します。いちごは「ビタミンCの王様」といわれ、免疫力向上や美肌効果があります。町内産のいちごを味わって食べましょう。

やってみよう！

24日：卵パン(背割り)／焼きそば(減量)

卵パンに焼きそばをはさんで一緒に食べましょう！

6月4～10日は 歯と口の健康週間

たくさんかんで食べることを意識してほしいこの期間には、かみかみメニューが登場します。一口30回を目指してたくさんかんで食べましょう。

★4日　サクッとコンプ

平均値	エネルギー	たんぱく質	脂　質
小学生	672kcal	31.7g	27.7g
中学生	799kcal	31.9g	31.0g
高校生	677kcal	25.3g	21.4g

（※高校生は牛乳を除く）

2025（令和７年）．６．１
足寄町学校給食センター

６月予定献立表

日／曜	主　食（働く力や体温になる）	主　菜（肉や骨など体をつくる）	副　菜（体調を整え、体をつくる）	汁物・デザート（不足しがちな栄養素を補う）	飲み物
2／月	ごはん 精白米	鶏の塩から揚げ 鶏肉	レンコンの金平 ごぼう、れんこん、筍、人参	さつま汁 鶏肉、さつま揚げ、つきこんにゃく、さつまいも、人参、長ねぎ、白菜	牛乳
3／火	ミルクパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン、加糖練乳、牛乳	マカロニクリームソース煮 マカロニ、玉葱、人参、鶏肉、マッシュルーム、牛乳、生クリーム		ウインナーポトフ ウインナー、ブロッコリー、人参、じゃが芋、玉葱、コーン、大根	牛乳
4／水	醤油ラーメン ラーメン、豚肉、メンマ、人参、白菜、もやし、長ねぎ		じゃがバター じゃが芋、バター	サクッとコンプ コンプ	牛乳
5／木	黒糖パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、黒糖、鶏卵、マーガリン	ミートローフ 玉葱、鶏肉、豚肉、大豆、鶏卵、麩、生クリーム、パン粉、バター		ブイヨンスープ クィッティオ、玉葱、人参	牛乳
6／金	チーズカレー 精白米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、スライスチーズ、脱脂粉乳		福神漬 大根、なす、きゅうり、れんこん	ブルーベリーゼリー ナタデココ、ブルーベリー、ブルーベリー果汁	牛乳
9／月	ごはん 精白米	回鍋肉 豚肉、ピーマン、キャベツ、人参	白菜のおひたし 白菜、小松菜	なめこ汁 なめこ、長ねぎ、木綿豆腐	牛乳
10／火	クロワッサン 小麦粉、マーガリン、砂糖、鶏卵、イースト、食塩	スペアリブのコーラ煮 スペアリブ	お揚げサラダ 油揚げ、キャベツ、人参	ジャーマンスープ 玉葱、じゃが芋、ベーコン	牛乳
11／水	スパゲティミートソース スパゲティ、玉葱、人参、ピーマン、鶏肉、豚肉、大豆			卵スープ/マシュマロココアパンケーキ 鶏卵、長ねぎ／ホットケーキ粉、鶏卵、牛乳、ココア、バター、マシュマロ	牛乳
12／木	コッペパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	鶏肉の香草焼き 鶏肉	ツナマヨ まぐろ	ダイススープ セロリ、大根、人参	牛乳
13／金	ビビンバチャーハン 精白米、人参、長ねぎ、白菜キムチ、牛肉、鶏卵		ふんわり豆腐焼売 玉葱、すり身、豆腐、枝豆、人参、しいたけ	中華スープ 小松菜、メンマ、長ねぎ、豚肉	牛乳
16／月	ごはん／ひじきのり 精白米／ひじきのり	さばの塩焼き さば	醤油おでん 厚揚げ、竹輪、こんにゃく、結び昆布、大根、人参		牛乳
17／火	ごまパン 小麦粉、砂糖、塩、鶏卵、脱脂粉乳、イースト、ショートニング、マーガリン、ごま	チキンマリネ 鶏肉、ピーマン、玉葱、人参		ワンタンスープ 豚肉、ワンタン、小松菜、メンマ、長ねぎ	牛乳
18／水	親子うどん うどん、鶏肉、鶏卵、筍、人参、長ねぎ、小松菜			フルーツの生クリーム和え 生クリーム、黄桃缶、みかん缶、パイン缶、いちご	牛乳
19／木	食パン 小麦粉、砂糖、マーガリン、生クリーム、鶏卵、イースト、食塩	ハムのチャウダー ロースハム、じゃが芋、玉葱、人参、小麦粉、バター、牛乳	ブロッコリーチキンサラダ ブロッコリー、鶏肉、コーン		赤ブドウ&トマトジュース
20／金	中華丼 精白米、豚肉、玉葱、人参、白菜、筍、木耳		たまコロ 玉葱、かつお水煮、パン粉、人参、マーガリン	春雨スープ 春雨、鶏肉、鶏卵、もやし	牛乳
23／月	天かすと青のりごはん 精白米、天かす、青のり	いわしの生姜煮 いわし	磯和え もやし、小松菜、きざみのり	たぬき汁（みそ味） こんにゃく、えのき茸、大根、人参、長ねぎ	牛乳
24／火	卵パン（背割り） 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	焼きそば（減量） 焼きそば麺、キャベツ、人参、玉葱、豚肉		肉団子と野菜のスープ 肉団子、白菜、人参、長ねぎ、しいたけ	牛乳
25／水	五目ごはん 精白米、鶏肉、昆布、ひじき、ごぼう、人参	サケメンチカツ（チーズ） サケ、玉葱、チーズ、パン粉		すまし汁／焼きプリンタルト 小松菜、麩／小麦粉、鶏卵、カスタードクリーム	牛乳
26／木	ナン 小麦粉、砂糖、イースト、食塩	スープカレー 鶏肉、じゃが芋、南瓜、人参、玉葱	スパゲティサラダ スパゲティ、キャベツ、胡瓜、もやし、ハム		牛乳
27／金	ラワンブキと挽肉ののっけ飯 精白米、鶏肉、豚肉、ラワンブキ、赤パプリカ、大豆		きゅうりの浅漬け きゅうり	大根と人参のみそ汁/さつまいもスティック 大根、人参、玉葱／さつまいも	牛乳
30／月	ごはん 精白米	あじフライ あじ、パン粉	大根の鶏そぼろ煮 鶏肉、大根、大豆	千切りみそ汁 白菜、えのき、しめじ	牛乳

☆ 食材の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。
☆「給食だより」は食卓での話題のひとつとして、また朝夕の食事と重ならないよう献立の参考にご活用下さい。