

# ☂ 6 月 分 献 立 表 ☂

注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

香 春 学 園

月	火	水	木	金	土
   					<b>お休み</b>
3 ご飯 塩サバ 又は春巻き 厚揚げの煮物 味噌汁  <b>740 キロカロリー</b>	4 ご飯 鶏の明太マヨ焼き くらげと胡瓜の中華和え ワカメスープ  <b>754 キロカロリー</b>	5 ご飯 マーボー茄子 さつま芋と糸昆布の煮物 味噌汁  <b>701 キロカロリー</b>	6 ご飯 塩ラーメン 餃子 果物  <b>739 キロカロリー</b>	7 ご飯 メンチカツ マカロニサラダ 味噌汁  <b>998 キロカロリー</b>	8 ご飯 豆腐ハンバーグ 春雨の酢の物 味噌汁 牛乳  <b>769 キロカロリー</b>
10 ご飯 揚げ鯖のゴマダレ 又は揚げ鶏のゴマダレ キャベツのピーナッツ和え 味噌汁  <b>921 キロカロリー</b>	11 ご飯 冷やしぶっかけうどん アスパラとベーコンの炒め物 果物  <b>818 キロカロリー</b>	12 ご飯 手羽元の甘辛煮 じゃが芋のカレー金平 味噌汁  <b>872 キロカロリー</b>	<b>行事</b>	14 ご飯 唐揚げ 蓮根の金平 味噌汁 ジュース  <b>818 キロカロリー</b>	<b>お休み</b>
17 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ 果物  <b>997 キロカロリー</b>	18 ご飯 カレーの唐揚げ 又はオムレツ ひじきと大豆の煮物 味噌汁  <b>721 キロカロリー</b>	19 ご飯 揚げだし豆腐 牛肉と牛蒡の煮物 味噌汁  <b>872 キロカロリー</b>	20 ご飯 鶏肉と野菜の煮物 突きコンニャクの煮物 味噌汁  <b>734 キロカロリー</b>	21 ご飯 ササミのしそ巻き天 大根の煮物 味噌汁  <b>740 キロカロリー</b>	22 ご飯 焼肉風炒め 大根サラダ 中華スープ  <b>618 キロカロリー</b>
24 ご飯 鶏肉のポテト焼き もやしと竹輪の胡麻和え 味噌汁 ジュース  <b>762 キロカロリー</b>	25 ロールパン ミートスパゲティ 揚げ物 デザート  <b>1040 キロカロリー</b>	26 ご飯 赤魚のホイル焼き 又は南瓜の挽肉フライ 高野豆腐の煮物 味噌汁  <b>867 キロカロリー</b>	27 ご飯 鶏肉のカレーマヨネーズ焼き 五目金平 味噌汁  <b>822 キロカロリー</b>	28 ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ 南瓜煮 味噌汁  <b>995 キロカロリー</b>	<b>お休み</b>

☆栄養一口メモ☆

### 【食中毒予防の三原則】

- ①つけない…手にはさまざまな雑菌が付着しています、食中毒の原因菌が食べ物に付かないように、調理の前・生物を扱った後、食事の前などは必ず手を洗いましょう。  
また、生の肉や魚などを調理したまな板などの器具から、野菜などへ菌が付着しないように使用の都度、キレイに洗いましょう。  
焼肉などの場合には生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしましょう。
  - ②増やさない…最近の多くは湿度多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。  
食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは購入後、出来るだけ早く冷蔵庫にいれましょう。
  - ③やっつける…ほとんどのウイルスや細菌は加熱によって死にますので、肉や魚はもちろん野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。  
ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に、肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょう。
- ※ 6月になると梅雨入りし、気温・湿度とも上がってきて、食中毒の発生しやすい時期になってきます。ご家庭でも食中毒の危険性は十分にありますので、注意して下さい。