



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
1 ご飯 鶏の明太マヨ焼き くらげと胡瓜の中華和え 味噌汁 798 キロカロリー	2 ご飯 鯖の味噌煮 又は春巻き 厚揚げの煮物 すまし汁 1084 キロカロリー	3 ご飯 マーボー茄子 さつま芋と糸昆布の煮物 味噌汁 695 キロカロリー	4 ご飯 豚骨ラーメン 餃子 果物 893 キロカロリー	5 ご飯 メンチカツ ポテトサラダ 味噌汁 牛乳 1059 キロカロリー	6 ご飯 豆腐ハンバーグ 春雨の酢の物 味噌汁 794 キロカロリー
8 ご飯 豚肉の生姜炒め もやしのナムル 味噌汁 ジュース 773 キロカロリー	9 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 830 キロカロリー	10 ご飯 手羽元の甘辛煮 じゃが芋の金平 味噌汁 843 キロカロリー	11 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 797 キロカロリー	12 ご飯 鶏の唐揚げ 金平牛蒡 味噌汁 850 キロカロリー	13 お休み
15 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ 988 キロカロリー	16 ご飯 揚げ鯖のゴマダレかけ 又は揚げ鶏のゴマダレかけ キャベツのピーナッツ和え 味噌汁 1000 キロカロリー	17 ご飯 揚げだし豆腐 牛肉と牛蒡の煮物 味噌汁 995 キロカロリー	18 ご飯 鶏肉の味噌辛炒め 突きコンニャクの煮物 味噌汁 451 キロカロリー	19 ご飯 冷やし中華 里芋の煮物 果物 880 キロカロリー	20 ご飯 焼肉風炒め 大根サラダ 中華スープ 612 キロカロリー
22 ご飯 鶏肉のポテト焼き もやしと竹輪の胡麻和え 味噌汁 784 キロカロリー	23 ロールパン ミートスパゲティ 揚げ物 カフェオレ 1277 キロカロリー	24 ご飯 赤魚のホイル焼き 又は南瓜挽肉フライ 高野豆腐の煮物 味噌汁 872 キロカロリー	25 ご飯 鶏のカレーマヨ焼き 五目金平 味噌汁 デザート 947 キロカロリー	26 ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ 南瓜煮 味噌汁 967 キロカロリー	27 お休み
29 ご飯 鶏のチリソースかけ 突きコンニャクの金平 味噌汁 779 キロカロリー	30 ご飯 ハンバーグ スパゲティサラダ 味噌汁 963 キロカロリー				

☆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…最近の多くは室温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。