



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 鯖の味噌煮 又は春巻き 厚揚げの煮物 そうめん汁	2 ご飯 マーボー豆腐 さつま芋と糸昆布の煮物 味噌汁	3 ご飯 皿うどん 餃子 果物	4 ご飯 メンチカツ ポテトサラダ 味噌汁 牛乳	5 ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ オクラの和え物 味噌汁
	791 キロカロリー	759 キロカロリー	958 キロカロリー	974 キロカロリー	918 キロカロリー
7 ご飯 塩サバ 又はささみのフライ くらげの酢の物 味噌汁	8 味噌飯 冷やしぶっかけうどん 信田煮 果物	9 ご飯 焼肉風 じゃが芋の金平 味噌汁	10 ご飯 豚肉の生姜炒め 五目大豆の煮物 味噌汁 ジュース	11 ご飯 鶏の唐揚げ 茎ワカメの炒め煮 味噌汁	12 お休み
868 キロカロリー	872 キロカロリー	779 キロカロリー	881 キロカロリー	831 キロカロリー	
14 ご飯 カレイの唐揚げ 又はオムレツ ひじきの煮物 味噌汁	15 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ ジュース	16 ご飯 揚げだし豆腐 牛肉と白滝の煮物 味噌汁	17 ご飯 鶏肉のピリ辛焼き 里芋の煮物 味噌汁	18 ご飯 冷やし中華 大根と豚肉の煮物 果物	19 ご飯 和風ハンバーグ 五目金平 味噌汁
688 キロカロリー	1016 キロカロリー	960 キロカロリー	700 キロカロリー	853 キロカロリー	761 キロカロリー
21 食パン 和風きのこスパゲティ 揚げ物 (ミニサラダ) 牛乳	22 ご飯 豚肉の味噌辛炒め もやしと竹輪の胡麻和え すまし汁	23 ご飯 赤魚のホイル焼き 又は五目肉団子 高野豆腐の煮物 味噌汁	24 ご飯 鶏のカレーマヨ焼き 南瓜煮 味噌汁 果物	25 ご飯 八宝菜 シュウマイ ワカメスープ	26 お休み
1021 キロカロリー	769 キロカロリー	621 キロカロリー	920 キロカロリー	909 キロカロリー	
28 ご飯 鶏の照り焼き 突きコンニャクの金平 味噌汁	29 ご飯 牛肉と野菜のオイスター炒め マカロニサラダ 味噌汁	30 ご飯 スコッチエッグ ほうれん草の胡麻和え 味噌汁			
606 キロカロリー	748 キロカロリー	831 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。