



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 味ご飯 ぶっかけうどん 茄子の味噌炒め 果物	2 ご飯 揚げだし豆腐 小松菜の和え物 味噌汁	3 ご飯 焼肉風 ニラの卵とじ 味噌汁	4 ご飯 豚肉のホイル焼き 里芋の煮物 味噌汁
		732 キロカロリー	725 キロカロリー	689 キロカロリー	912 キロカロリー
6 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ ジュース	7 ご飯 ポークピカタ こんにゃくと卵の煮物 味噌汁	8 ご飯 鱈のピリ辛焼き 又は肉団子 春雨の中華和え 味噌汁	9 ご飯 手羽元の甘辛煮 ポテトサラダ 味噌汁	10 ご飯 焼きビーフン にら饅頭 果物	11 お休み
1069 キロカロリー	764 キロカロリー	739 キロカロリー	904 キロカロリー	888 キロカロリー	
13 ご飯 豚肉の生姜炒め マカロニサラダ 味噌汁	14 ご飯 チキンカツ 胡瓜とツナの和え物 味噌汁	15 ご飯 冷やし中華 餃子 果物	16 ご飯 マーボー豆腐 山芋とオクラの和え物 味噌汁	17 ご飯 カレイの唐揚げ 又は豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 味噌汁	18 ご飯 豚肉の野菜炒め 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁
740 キロカロリー	776 キロカロリー	852 キロカロリー	612 キロカロリー	527 キロカロリー	712 キロカロリー
20 ご飯 鶏の唐揚げ ほうれん草の和え物 味噌汁	21 ご飯 豚肉の味噌辛炒め 切干大根の煮物 清まし汁 果物	22 ご飯 鯖の竜田揚げ 又は鶏の竜田揚げ キャベツの和え物 味噌汁	23 ご飯 ピーマンの肉詰めフライ じゃが芋の金平 卵スープ	24 食パン ミートスパゲティ 野菜サラダ カフェオレ	25 お休み
724 キロカロリー	620 キロカロリー	738 キロカロリー	798 キロカロリー	1010 キロカロリー	
27 ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ ブロッコリーとカニカマの和え物 味噌汁	28 ご飯 皿うどん 筑前煮 果物	29 ご飯 塩サバ又は鶏肉の照り焼き 厚揚げの煮物 味噌汁	30 ご飯 和風ハンバーグ 南瓜サラダ 味噌汁		
881 キロカロリー	855 キロカロリー	724 キロカロリー	832 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・湿度ともに上がってきて、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。