



# 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 豚肉の生姜炒め 五目大豆 味噌汁 <b>647 キロカロリー</b>	2 ご飯 メンチカツ ポテトサラダ 味噌汁 <b>837 キロカロリー</b>	<b>お休み</b>		
		3	10 ご飯 和風ハンバーグ 五目金平 味噌汁 <b>636 キロカロリー</b>			
5 ご飯 鱈の南蛮 又はささみの南蛮 高野豆腐の煮物 味噌汁 <b>661 キロカロリー</b>	6 味ご飯 冷やしぶっかけうどん 筑前煮 デザート <b>881 キロカロリー</b>	7 ご飯 焼肉風 じゃが芋の煮物 味噌汁 <b>626 キロカロリー</b>	8 ご飯 鶏の唐揚げ 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁 <b>733 キロカロリー</b>	9 ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め もやしの和え物 すまし汁 牛乳 <b>614 キロカロリー</b>	10 ご飯 和風ハンバーグ 五目金平 味噌汁 <b>636 キロカロリー</b>	
12 ご飯 カレイの唐揚げ 又は肉団子 切干大根の煮物 味噌汁 <b>585 キロカロリー</b>	13 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ 果物 <b>982 キロカロリー</b>	14 ご飯 揚げだし豆腐 牛肉と白滝の煮物 味噌汁 <b>851 キロカロリー</b>	15 ご飯 鶏肉のピリ辛焼き 大根の煮物 味噌汁 <b>627 キロカロリー</b>	16 ご飯 チャンポン 里芋の煮物 ジュース <b>1141 キロカロリー</b>	<b>お休み</b>	
17	19 ご飯 麻婆豆腐 竹輪とキャベツの炒り煮 味噌汁 果物 <b>672 キロカロリー</b>	20 ご飯 回鍋肉 ブロッコリーとカニカマの和え物 ワカメスープ <b>596 キロカロリー</b>	21 ご飯 鯖の味噌煮 又はチキンカツ くらげの中華和え すまし汁 <b>675 キロカロリー</b>	22 ご飯 ピーマンの肉詰めフライ 和風スパサラ 味噌汁 <b>674 キロカロリー</b>		
26 ご飯 皿うどん 胡瓜とツナの和え物 果物 <b>779 キロカロリー</b>	27 ご飯 鶏肉のホイル焼き 突きコンニャクの金平 味噌汁 ジュース <b>690 キロカロリー</b>	28 ご飯 豚肉の野菜巻き揚げ 厚揚げの煮物 味噌汁 <b>898 キロカロリー</b>	29 ご飯 鯖の塩焼き 又は鶏の照り焼き ほうれん草の胡麻和え 豚汁 <b>691 キロカロリー</b>	30 ご飯 鶏つくね照焼き 春雨の酢の物 味噌汁 <b>600 キロカロリー</b>		
31						

### 【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。