



# 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。

勝山学園

月	火	水	木	金	土			
								1 ホットドッグ (卵・ナポリタン) 冷しゃぶサラダ コンソメスープ  <b>888 キロカロリー</b>
3	4	5	6	7	8			
親子丼 ほうれん草の和え物 味噌汁  さつま芋のヨーグルトサラダ <b>589 キロカロリー</b>	ご飯 白身魚のフライ 五目金平 清まし汁  青きゅうり漬け <b>676 キロカロリー</b>	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 春雨の酢の物 味噌汁  ひじき煮 <b>670 キロカロリー</b>	ご飯 冷やしうどん 野菜の天ぷら 果物  べったら漬け <b>939 キロカロリー</b>	ご飯 手作りコロッケ マカロニサラダ 味噌汁  もずく酢 <b>902 キロカロリー</b>	<b>お休み</b>			
10	11	12	13	14	15			
ご飯 ポークソテー 大根の煮物 素麺汁  柴漬け <b>670 キロカロリー</b>	ご飯 揚げ鯖のゴマダレ カニカマのサラダ 味噌汁  かつおかりんこ <b>745 キロカロリー</b>	ご飯 鶏肉のカレーマヨ焼き 里芋の煮物 清まし汁  オクラの胡麻和え <b>800 キロカロリー</b>	ご飯 生姜焼き 五目煮豆 味噌汁 牛乳 海苔佃煮 <b>707 キロカロリー</b>	味ご飯 梅卸しぶっかけうどん 揚げだし茄子 果物  麦みそ漬け <b>743 キロカロリー</b>	<b>買い物実習</b> 八幡イオンモール			
17	18	19	20	21	22			
カレーライス 揚げ物 玉ねぎサラダ 果物  福神漬け <b>906 キロカロリー</b>	ご飯 魚の南蛮漬け ポテトサラダ 味噌汁 ジュース 味海苔 <b>750 キロカロリー</b>	ご飯 つくねの照り焼き 胡瓜とハムの酢の物 コンソメスープ  メカブ佃煮 <b>578 キロカロリー</b>	ご飯 トンカツ 切干大根の煮物 味噌汁  煮豆 <b>867 キロカロリー</b>	食パン クリームスパゲッティ オムレツ コーンスープ <b>951 キロカロリー</b>	<b>お休み</b>			
24	25	26	27	28	29			
ご飯 塩サバ コンニャクと竹輪の煮物 味噌汁  蓮根サラダ <b>677 キロカロリー</b>	ご飯 冷やし中華 なら饅頭 果物  沢庵 <b>984 キロカロリー</b>	ご飯 ハンバーグ ボリュームサラダ ワカメスープ  つぼ漬け <b>885 キロカロリー</b>	ご飯 豚肉の甘酢炒め じゃが芋の煮物 味噌汁  高菜漬け <b>737 キロカロリー</b>	ご飯 鶏の唐揚げ ほうれん草の白和え オニオンスープ 牛乳 野沢菜漬け <b>921 キロカロリー</b>	<b>お楽しみ弁当</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。