



# 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 親子丼 ほうれん草のごま和え 味噌汁	2 ご飯 白身魚のフライ 五目金平 すまし汁	3 ご飯 豚肉の塩だれ炒め 春雨の酢の物 味噌汁 ジュース	4 ご飯 冷やしうどん 揚げだし茄子 果物	5 ご飯 手作りコロッケ マカロニサラダ 味噌汁	6 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
616 キロカロリー	704 キロカロリー	817 キロカロリー	854 キロカロリー	933 キロカロリー	933 キロカロリー
8 ご飯 ポークソテー 牛蒡の煮物 そうめん汁	9 ご飯 揚げ鯖のゴマダレかけ カニカマのサラダ 味噌汁	10 ご飯 鶏肉のカレーマヨ焼き 里芋の煮物 すまし汁 牛乳	11 ご飯 豚肉の生姜焼き 五目煮豆 味噌汁	12 味ご飯 梅卸しぶっかけうどん 野菜の天ぷら 果物	13 <b>休み</b>
792 キロカロリー	768 キロカロリー	921 キロカロリー	743 キロカロリー	963 キロカロリー	
15 カレーライス 揚げ物 玉ねぎのサラダ デザート	16 ご飯 魚の南蛮漬け ポテトサラダ 味噌汁 ジュース	17 ご飯 鶏つくねの照り焼き 胡瓜とハムの酢の物 味噌汁	18 ご飯 はさみ豚カツ 切干大根の煮物 味噌汁	19 食パン ミートスパゲティ スパニッシュオムレツ コーンスープ	20 <b>お楽しみ弁当</b>
1105 キロカロリー	917 キロカロリー	605 キロカロリー	964 キロカロリー	1450 キロカロリー	
22 ご飯 魚のちゃんちゃん焼き コンニャクと竹輪の煮物 すまし汁	23 ご飯 冷やし中華 にら饅頭 果物	24 ご飯 ハンバーグ ボリュームサラダ 味噌汁	25 ご飯 豚肉の甘酢炒め じゃが芋の煮物 味噌汁	26 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	27 <b>休み</b>
671 キロカロリー	919 キロカロリー	853 キロカロリー	761 キロカロリー	916 キロカロリー	
29 ご飯 焼き魚 厚揚げと卵の煮物 豚汁	30 ご飯 豚肉の味噌焼き マカロニサラダ すまし汁				
872 キロカロリー	835 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ま板などの器具から、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…最近の多くは常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。