



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 ご飯 白身魚のフライ 五目金平 団子汁	2 ご飯 豚肉の塩だれ炒め 小松菜の和え物 味噌汁	3 ご飯 冷やしうどん かき揚げ 果物	4 ご飯 手作りコロッケ 大豆の風味和え 味噌汁 牛乳	5 ホットドッグ (卵・ウインナー) 冷しゃぶサラダ コンソメスープ
	863 キロカロリー	667 キロカロリー	992 キロカロリー	826 キロカロリー	958 キロカロリー
7 ご飯 鶏ソテーきのこソースかけ 大根の煮物 そうめん汁	8 ご飯 揚げだし豆腐 里芋の煮物 味噌汁	9 ご飯 魚の竜田揚げ キャベツの和え物 すまし汁 ジュース	10 ご飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁	11 ご飯 ジャージャー麺 しゅうまい 果物	12 休み
722 キロカロリー	816 キロカロリー	914 キロカロリー	786 キロカロリー	892 キロカロリー	
14 カレーライス 揚げ物 玉ねぎのサラダ	15 ご飯 魚の南蛮漬け 五目煮豆 味噌汁	16 ビビンバ丼 胡瓜とわかめの酢の物 すまし汁 果物	17 ご飯 はさみ豚カツ 切干大根の煮物 味噌汁	18 ご飯 油淋鶏 マカロニサラダ 汁ビーフン	19 ロールパン ナポリタンスパゲティ ポタージュスープ 牛乳
981 キロカロリー	764 キロカロリー	727 キロカロリー	846 キロカロリー	915 キロカロリー	948 キロカロリー
21 ご飯 鶏の唐揚げ ほうれん草の白和え 味噌汁	22 ご飯 ハンバーグ(トマトソース) コールスローサラダ すまし汁	23 ご飯 魚のちゃんちゃん焼き こんにやくと竹輪の煮物 味噌汁 果物	24 おこわ ざるそば エビの天ぷら ジュース	25 ご飯 春巻き 南瓜サラダ 味噌汁	26 休み
794 キロカロリー	661 キロカロリー	910 キロカロリー	848 キロカロリー	969 キロカロリー	
28 ご飯 ポークソテー 和風スパサラ すまし汁 果物	29 ご飯 焼き魚 茎ワカメの炒め煮 豚汁	30 炊き込みチャーハン 餃子 野菜サラダ 中華スープ			
723 キロカロリー	834 キロカロリー	664 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。