



# 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 豚肉の野菜巻き 春雨の酢の物 味噌汁	2 おこわ 冷やしうどん 揚げだし豆腐 果物	3 ご飯 手作りコロッケ 大豆の風味和え 味噌汁	4 ホットドッグ (ウインナー・卵) 野菜サラダ コンソメスープ
6	7	8	9	10	11
717 キロカロリー	749 キロカロリー	899 キロカロリー	767 キロカロリー	1374 キロカロリー	843 キロカロリー
13 カレーライス ほうれん草のココット 海藻サラダ ジュース	14 ご飯 魚の南蛮漬け ポテトサラダ 味噌汁	15 ご飯 あんかけ焼きそば シュウマイ 果物	16 ご飯 鶏のホイル焼き 五目煮豆 味噌汁	17 ご飯 はさみ豚カツ 胡瓜とカニカマの酢の物 卵スープ	18 ピタパン ミネストローネ デザート
881 キロカロリー	856 キロカロリー	924 キロカロリー	718 キロカロリー	824 キロカロリー	617 キロカロリー
20 ご飯 冷やし中華 揚げ物 牛乳	21 ご飯 鶏の唐揚げ 大根と竹輪の煮物 味噌汁	22 ご飯 煮込みハンバーグ コールスローサラダ ワカメスープ	23 ご飯 豚肉の甘酢炒め 山芋ときゅうりの和え物 味噌汁 果物	24 ご飯 鯖の味噌煮 じゃが芋の金平 そうめん汁	25
863 キロカロリー	792 キロカロリー	713 キロカロリー	851 キロカロリー	801 キロカロリー	休み
27 親子丼 ほうれん草の白和え 味噌汁 ジュース	28 ご飯 ロールキャベツ 厚揚げと卵の煮物 果物	29 ご飯 白身魚のフライ 和風スパサラ 味噌汁	30 ご飯 鶏肉のマスタード焼き 五目金平 すまし汁		
663 キロカロリー	653 キロカロリー	892 キロカロリー	646 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。