



6 月 分 献 立 表



勝山学園

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。

月	火	水	木	金	土
					
			1 赤飯 竹輪のはさみ揚げ ほうれん草の和え物 すまし汁 935 キロカロリー	2 ご飯 冷やしうどん 筑前煮 デザート 748 キロカロリー	3 サンドイッチ ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳 800 キロカロリー
5 ご飯 豚肉の生姜焼き 大根の煮物 味噌汁 620 キロカロリー	6 ご飯 揚げだし豆腐 ニラの卵とじ 若竹汁 ジュース 920 キロカロリー	7 ご飯 白身魚のあんかけ キャベツの和え物 味噌汁 587 キロカロリー	8 ご飯 ジャージャー麺 チーズチヂミ 果物 1068 キロカロリー	9 ご飯 豚肉の野菜巻き マカロニサラダ 味噌汁 861 キロカロリー	休み
12 豚丼 胡瓜とわかめの酢の物 中華スープ 739 キロカロリー	13 ご飯 魚の煮付け 揚げだし豆腐 味噌汁 787 キロカロリー	14 カレーライス スパニッシュオムレツ 玉ねぎのサラダ 果物 887 キロカロリー	15 ご飯 鶏の野菜のトマト煮 春雨の酢の物 味噌汁 688 キロカロリー	16 ご飯 はさみ豚カツ 切干大根の煮物 すまし汁 796 キロカロリー	17 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 939 キロカロリー
19 ご飯 鶏の唐揚げ ほうれん草の白和え 味噌汁 756 キロカロリー	20 ご飯 ハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ ジュース 813 キロカロリー	21 ご飯 魚のちゃんちゃん焼き こんにゃくと丸天の煮物 味噌汁 572 キロカロリー	22 味ご飯 ざるそば かき揚げ 果物 781 キロカロリー	23 ご飯 鶏ソテーきのこソースかけ 南瓜サラダ 味噌汁 803 キロカロリー	休み
26 ご飯 鶏つくね照焼き 和風スパサラ みぞれ汁 576 キロカロリー	27 ご飯 焼き魚 竹輪とキャベツの炒り煮 豚汁 718 キロカロリー	28 高菜チャーハン しゅうまい 野菜サラダ 中華スープ 634 キロカロリー	29 ご飯 チキンカツ 五目金平 味噌汁 果物 733 キロカロリー	30 ご飯 酢豚 小松菜の和え物 ワカメスープ 648 キロカロリー	

【食中毒予防の三原則】

- ①つかない …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。