

爽やかな5月が終わり、蒸し暑い季節がやってきました。暑くてジメジメする6月は気温・湿度の変化に伴って、細菌の繁殖が活発になる時期です。食中毒の予防を意識して、健康で元気に過ごしていきたいですね。

給食室でも食中毒の予防を徹底し、梅雨の時期も安心して美味しく食べられる給食を提供していきます。



## 食中毒を予防しよう！

### <食中毒予防の三原則>

#### ①つけない

- ◎調理前や食事前には手を洗いましょう。
- ◎清潔な食器や器具を使いましょう。
- ◎タオルや布巾は清潔なものを使いましょう。
- ◎食品を保管するときは、蓋のついた保存容器に入れたり、ラップをかけて他の食品の細菌が付かないようにしましょう。



#### ②増やさない

- ◎料理を常温で長時間放置しないようにしましょう。
- ◎解凍は電子レンジか冷蔵庫でしましょう。
- ◎冷蔵（冷凍）食品はすぐ冷蔵（冷凍）庫へ入れましょう。しかし、冷蔵庫を過信せず早めに食べましょう。

#### ③やっつける

- ◎中心まで充分に加熱しましょう。
- ◎温め直しの時も充分に加熱しましょう。
- ◎まな板や包丁などの調理器具は熱湯や漂白剤で消毒・殺菌しましょう。



#### ●お知らせ

\*6月から食中毒予防の目的で、給食に梅干しが付きます。

### 鯔のから揚げ

◎材料 大人4人分

- 鯔(三枚おろし) 8切れ
- 酒 大さじ1
- 塩 適量
- 醤油 大さじ1と1/2
- みりん 小さじ2
- 片栗粉 適量
- 油(揚げ用) 適量

今月の食材

鯔



◎作り方

- ①鯔の臭みをとる為に酒と塩をふりかけ 15分ほど置きます。
- ②臭みが取れたらキッチンペーパーで水分をふき取ります。
- ③②の鯔を醤油とみりに漬け込みます(10分くらい)。
- ④鯔全体に片栗粉をまぶします。
- ⑤180℃で4~5分程度揚げます。



青魚(DHA・EPA)に秘められたパワー！！

血中コレステロールや中性脂肪を減少させるので動脈硬化や心臓病予防になります。ガンを発生させる発がん物質を抑える効果もあります。また、脳の働きを活性化するので、脳卒中や認知症予防に良いとされ、頭の回転が速くなることで学習能力の向上や集中力が増すとされています。その他、乾燥肌やアトピー性皮膚炎、視力の回復にも効果があると言われています。

### 今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	564	22.3	16.4	218	2.2
乳児	538	21.5	17.3	309	1.9

# 6 月 の 献 立 表

	献立名		朝おやつ	材料名(昼食・おやつ)		
			3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 ・ 15 (月)	白いご飯 生姜焼き 高野豆腐のそぼろあん 大根の味噌汁	オレンジ 梅干	牛乳 さつまいも 牛乳 マカロニきな粉	米、マカロニ、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、さつまいも、マーマレード	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、きな粉	オレンジ、たまねぎ、だいこん、にんじん、もやし、いんげん、しょうが、梅干
2 ・ 16 (火)	ポロネーゼ タンドリーチキン さつまいものスープ オレンジ	梅干	牛乳 かぼちゃ お茶・麦茶 鮭ごはん	スバゲティー、米、さつまいも、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ヨーグルト、さけ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、サラダ菜、かぼちゃ、なす、れんこん、梅干
3 ・ 17 (水)	切干しご飯 鮭の塩焼き 大根と鶏肉の煮物 キャベツの味噌汁	オレンジ 梅干	牛乳 にんじん 牛乳 さつまいもとバナナの黒ごまケーキ	米、小麦粉、さつまいも、メープルシロップ、砂糖、黒ごま	牛乳、さけ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、油揚げ	オレンジ、だいこん、にんじん、キャベツ、バナナ、たまねぎ、えのきだけ、切り干しだいこん、さやえんどう、干ししいたけ、サラダ菜、梅干
4 ・ 18 (木)	白いご飯 麻婆茄子 中華和え 春雨スープ	オレンジ 梅干	牛乳 さつまいも 牛乳 照り焼きチキンピザ	米、ぎょうざの皮、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、はるさめ、ごま油、さつまいも	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、なす、ごまつな、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、にんにく、しょうが、梅干
5 ・ 19 (金)	ロールパン かじきのピザ風 のりしおポテト ポトフ	オレンジ 梅干	牛乳 にんじん 牛乳 サーターアンダギー	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、油、砂糖	牛乳、かじき、ウインナー、とろけるチーズ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、いんげん、ピーマン、あおのり、梅干
6 ・ 20 (土)	豚すき焼き丼 鶏と厚揚げの味噌炒め ほうれん草の清汁 オレンジ	梅干	牛乳 じゃがいも 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油、ごま油、じゃがいも	牛乳、豚肉、生揚げ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、はくさい、にんじん、ほうれんそう、赤ピーマン、黄ピーマン、梅干
8 ・ 22 (月)	三色丼 鱈のきのこあんかけ じゃがいもの味噌汁 オレンジ	梅干	牛乳 さつまいも 牛乳 カステラ	米、カステラ、じゃがいも、砂糖、さつまいも	牛乳、たら、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ほうれんそう、トマト、ねぎ、しめじ、しょうが、えのきだけ、干ししいたけ、たまねぎ、にんじん、梅干
9 ・ 23 (火)	肉うどん 揚げだし豆腐 オレンジ	梅干	牛乳 かぼちゃ 牛乳 セサミクッキー	干しうどん、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、白すりごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉、無塩バター、油揚げ	オレンジ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、万能ねぎ、干ししいたけ、かぼちゃ、梅干
10 ・ 24 (水)	白いご飯 鯡のから揚げ じゃがベーコン いんげんの味噌汁	オレンジ 梅干	牛乳 にんじん お茶・麦茶 ソース焼きそば	米、じゃがいも、焼きそばめん、油、片栗粉	牛乳、あじ、豚肉、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、えのきだけ、いんげん、ピーマン、サラダ菜、あおのり、梅干
11 ・ 25 (木)	ギーマカレー パンパンジー ヨーグルトサラダ 豆腐の清汁	梅干	牛乳 さつまいも 牛乳 かぼちゃの茶巾	米、砂糖、油、ごま油、白すりごま、ホワイトルウ、カレールウ	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、鶏ささ身、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、りんご、もやし、もも缶、みかん缶、だいこん、きゅうり、ほうれんそう、パイン缶、グリーンピース、梅干
12 ・ 26 (金)	ロールパン 彩りオムレツ ほうれん草とツナの和え物 さつまいものスープ	オレンジ 梅干	牛乳 にんじん 牛乳 じゃがバター	じゃがいも、ロールパン、さつまいも、砂糖、油	牛乳、卵、ツナ油漬缶、鶏ひき肉、バター	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、梅干
13 ・ 27 (土)	白いご飯 鶏の唐揚げ 枝豆とトマトのサラダ オレンジ	お麩の清汁 梅干	牛乳 じゃがいも 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	米、油、片栗粉、焼豆、砂糖、じゃがいも	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐	バナナ、オレンジ、トマト、えだまめ、たまねぎ、コーン缶、フロコリー、しょうが、にんにく、梅干
29 (月)	白いご飯 八宝菜 高野豆腐のそぼろあん 大根の味噌汁	オレンジ 梅干	牛乳 さつまいも 牛乳 マカロニきな粉	米、マカロニ、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油、さつまいも	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、きな粉	オレンジ、はくさい、にんじん、たまねぎ、だいこん、チンゲンサイ、もやし、いんげん、干ししいたけ、しょうが、梅干
30 (火)	ナポリタン タンドリーチキン さつまいものスープ オレンジ	梅干	牛乳 かぼちゃ お茶・麦茶 鮭ごはん	スバゲティー、米、さつまいも、油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、ウインナー、さけ	オレンジ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、トマトピューレ、ピーマン、かぼちゃ、梅干

\*食材購入の都合上、献立が変更になる場合があります。