

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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	水	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 コーンチーズ トースト	米、じゃがいも、砂糖、油、パン	牛乳、牛肉、チーズ	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、とうもろこし
2	木	ミートスパゲティ 野菜スティック フルーツ	牛乳 きなこころパン	スパゲティ、じゃがいも、油、パン	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、きなこ	フルーツ、たまねぎ、なす、トマト、トマトピューレ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり
3	金	青菜ご飯 納豆汁 肉豆腐 小松菜とツナのごま和え	牛乳 フルーツゼリー	米、砂糖、ごま	牛乳、豆腐、豚ひき肉、納豆、みそ、ツナ缶、油揚げ	フルーツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが、寒天、フルーツジュース
4	土	あんかけ焼そば フルーツ	牛乳 梅ちりおにぎり	焼きそばめん、片栗粉、ごま油、米	牛乳、豚肉、しらす	フルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、梅干し
6	月	マーボー丼 わかめスープ ニラもやし炒め フルーツ	牛乳 ふかしいも	米、砂糖、油、ごま油、ごま、さつまいも	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、みそ	フルーツ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、なす、いんげん、わかめ、にんにく、しょうが、ごぼう
7	火	御飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め	牛乳 スティックトースト	米、パン、マーガリン、油	牛乳、豚肉、みそ	フルーツ、なす、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しいたけ、しょうが
8	水	ちりめん青菜ご飯 ポトフ フルーツ	牛乳 鮭おにぎり	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ウインナー、しらす、鮭	フルーツ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、セロリ
9	木	青菜ご飯 煮魚 豚汁 トマト	牛乳 フライドパスタ	米、じゃがいも、ごま油、マカロニ	牛乳、かれい、豚肉、みそ、油揚げ、豆腐	フルーツ、トマト、たまねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ピーマン、ねぎ、こまつな、なす
10	金	御飯 みそ汁 筑前煮 ちくわのごま炒め	牛乳 かぼちゃのおやつ	米、こんにゃく、砂糖、油、ごま	牛乳、ちくわ、鶏もも肉、みそ	フルーツ、れんこん、にんじん、こまつな、もやし、たけのこ、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、いんげん、あおのり、かぼちゃ
11	土	<b>創立記念日</b> (家庭保育協力日)				
13	月	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 大学芋	米、じゃがいも、砂糖、油、さつまいも	牛乳、牛肉	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ
14	火	ピピンパ わかめスープ 温野菜 フルーツ	牛乳 お麩のラスク	米、油、ごま、小麦粉、砂糖、ごま油、お麩	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	フルーツ、キャベツ、トマト、ブロッコリー、もやし、ほうれんそう、にんじん、わかめ、ねぎ、しょうが、にんにく
15	水	御飯 のっぺい汁 豚肉と野菜の味噌煮 フルーツ	牛乳 フライドポテト	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉、みそ	フルーツ、だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ、こまつな、いんげん、青のり
16	木	御飯 豆腐みそ汁 白身魚フライ ほうれん草のごま和え	牛乳 フルーツ せんべい	米、じゃがいも、ごま、せんべい、油	牛乳、白身魚、豆腐、みそ、油揚げ	フルーツ、ほうれんそう、ブロッコリー、トマト、ねぎ
17	金	三色そばろ丼 みそ汁 かぼちゃ煮 フルーツ	牛乳 ホットケーキ	米、砂糖、油、ごま油、ホットケーキ粉	牛乳、鶏ひき肉、みそ、豆腐、油揚げ	フルーツ、だいこん、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、わかめ、しょうが
18	土	ラーメン フルーツ	牛乳 鮭おにぎり	中華麺、米、油、ごま油	牛乳、豚肉、鮭	フルーツ、キャベツ、玉ねぎ、小松菜、はくさい、しめじ

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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
20	月	ハヤシライス 温野菜 フルーツ	牛乳 ツナサンド	米、パン、じゃがいも、オリーブ油	牛乳、牛肉、ツナ缶	フルーツ、ブロッコリー、トマト、マッシュルーム、にんじん、しょうが、たまねぎ
21	火	御飯 みそ汁 肉じゃが 切干大根のサラダ	牛乳 フライド小魚 レーズン	米、じゃがいも、砂糖、ごま、油	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、いわし	フルーツ、たまねぎ、だいこん、しらたき、にんじん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、さやえんどう、わかめ、青のり、干しぶどう
22	水	カレーうどん フルーツ	牛乳 昆布おにぎり	うどん、米、油	牛乳、豚肉	フルーツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、グリーンピース、塩こんぶ、りんごジャム、のり
23	木	タコライス ブロッコリーのスープ たまなーちゃんぶるー フルーツ	牛乳 なべやき	米、油、黒砂糖、小麦粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉	フルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、キャベツ、レタス、しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが
24	金	御飯 クリームシチュー フルーツ	牛乳 揚げ野菜	米、じゃがいも、小麦粉、油	牛乳、鶏肉	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ
25	土	みそ煮込みうどん フルーツ	牛乳 フルーツヨーグルト	うどん、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、みそ、油揚げ	フルーツ、はくさい、こまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ
27	月	中華丼 はるさめスープ きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ	牛乳 ジャムサンド	米、パン、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉	フルーツ、はくさい、きゅうり、だいこん、わかめ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく、いちごジャム
28	火	青菜ご飯 焼き魚 豚汁 トマト	牛乳 フライドパスタ	米、じゃがいも、ごま油、マカロニ	牛乳、さば、豚肉、みそ、油揚げ、豆腐	フルーツ、トマト、たまねぎ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ピーマン、ねぎ、こまつな、なす
29	水	さつま芋御飯 みそ汁 鶏の照り焼き 温野菜	牛乳 ポップコーン	米、パン、さつまいも、マーガリン、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま、油	牛乳、鶏むね肉、みそ、油揚げ	フルーツ、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、わかめ、にんにく、しょうが、とうもろこし
30	木	御飯 元気汁 豆腐ちゃんぶるー フルーツ	牛乳 ふかしいも	米、じゃがいも、さつまいも、油	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、しらす、油揚げ、かつお節	フルーツ、にんじん、キャベツ、だいこん、もやし、にら、しめじ

## 給食室より

今年も梅雨がやってきましたね。気温や気圧の変化によって体調を崩しやすい季節でもあります。水分と睡眠をたっぷり取り、万全を期しましょう。

去年と比べればコロナ禍もずいぶん落ち着いて来ましたが、今までの行動はコロナに限らず様々な病気を予防できていました。

常にマスクとまでは言いませんが、これからも人混みではマスクをし、手洗いがいを徹底することで病気から身を守りましょう。

また、これからの季節に多く見られる“細菌性”食中毒。サルモネラ菌や大腸菌(O157)などに十分注意しましょう。

特に鶏の生肉は“カンピロバクター症”という危険な食中毒を引き起こす可能性があります。この菌は“新鮮な生肉ほど生き残っている可能性が高い”ことが知られており、新鮮だからといって必ずしも安全なわけではありません。

菌を殺すには加熱が1番です。もちろん鶏肉に限らず、牛肉や豚肉もしっかり加熱調理を行ってください。

