

# 6月 給食献立表

2016年

日	曜	昼 食	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
1	水	にんじんパン 鶏肉となすのトマト煮 まいたけサラダ コーンマカロニスープ 牛乳	鶏もも肉・鶏胸肉 干しえび ベーコン・ウインナー 牛乳	にんじんパン・三温糖 マカロニ・オリーブ油	なす・パジル・たまねぎ・にんじん みずな・セロリ・トマト缶・しめじ オクラ・まいたけ・コーン	406kcal 19.7g
2	木	ご飯(ふりかけ付き) 魚の香味焼き ごぼうのごまマヨサラダ 豚汁	あかうお・ツナ缶・豚もも肉 厚揚げ・油揚げ・焼き竹輪 干しえび・スキムミルク 合わせ味噌	米・かたくり粉・マヨドレ じゃがいも・ごま	ふりかけ・たまねぎ・にんじん だいこん・みずな・青しそ・ごぼう ねぎ・刻み昆布	412kcal 20.6g
3	金	わかめうどん 揚げワニタン 付け合わせ野菜 フルーツ	油揚げ・厚揚げ かつお節・干しえび 鶏もも肉・ワニタン	干しうどん・さといも サラダ油・ごま油・ごま	ねぎ・カットわかめ・にんじん だいこん・干しいたけ・たまねぎ コーン・メロン・きゅうり・もやし	435kcal 14.6g
6	月	シーフードカレー ビーンズサラダ フルーツ	干しえび・シーフードミックス スキムミルク・ベーコン 厚揚げ ミックスビーンズ	米・じゃがいも オリーブ油・マヨドレ	たまねぎ・にんじん・パセリ・トマト缶 赤パプリカ・グリーンピース・なす・もやし きゅうり・セロリ・バナナ	452kcal 15.5g
7	火	ちゃんぽん 揚げぎょうざ 付け合わせ野菜 フルーツ	豚もも肉・スキムミルク ぎょうざ・干しえび	ごま油・かたくり粉 ごま・サラダ油 ちゃんぽん麺	キャベツ・にんじん・きくらげ ミニトマト・もやし・コーン・きゅうり 黄桃缶・白桃缶	455kcal 15.6g
8	水	コーンパン 豚肉の変わり焼き きゅうりのサラダ トマトスープ 牛乳	豚もも肉・ベーコン 干しえび・ウインナー 牛乳	マヨドレ・サラダ油 有塩バター・かたくり粉 じゃがいも・スパゲティ コーンパン	たまねぎ・にんじん・きゅうり コーン・トマト缶・レタス・赤パプリカ	423kcal 19.3g
9	木	中華丼 鶏肉のみそ炒め シラスの酢の物	豚もも肉・かまぼこ 合わせ味噌・しらす 干しえび・鶏もも肉 魚肉ソーセージ	米・ごま油・かたくり粉 三温糖・サラダ油・ごま	はくさい・にんじん・干しいたけ チンゲンサイ・赤パプリカ ピーマン・ねぎ・たまねぎ・みずな もやし・きゅうり・きくらげ	446kcal 18.3g
10	金	ツナと白菜の豆乳スパゲティ 豚肉と厚揚げの青しそ炒め フルーツ	ツナ缶・鶏もも肉 厚揚げ・豆乳・豚もも肉 合わせ味噌	スパゲティ・有塩バター 三温糖・かたくり粉	はくさい・たまねぎ・にんじん ごぼう・青しそ・赤パプリカ パイン缶・みかん缶	476kcal 26.4g
13	月	野菜ラーメン 厚揚げと茄子のマーボー炒め フルーツ	ベーコン・干しえび 赤味噌・厚揚げ・豚ひき肉 焼き豚	ごま油・ごま・じゃがいも かたくり粉・三温糖 ちぢれめん	もやし・キャベツ・たまねぎ・にんじん きくらげ・みずな・にら・なす オレンジ・赤ピーマン	481kcal 21.2g
14	火	ご飯 筑前煮 キャベツのごまあえ すまし汁	鶏もも肉・しらす・油揚げ かまぼこ・厚揚げ・焼き竹輪	米・さといも・三温糖 ごま・サラダ油・ごま油	にんじん・ごぼう・干しいたけ キャベツ・みずな・たまねぎ しめじ・オクラ・ピーマン 白ねぎ・刻み昆布	521kcal 15.3g
15	水	玄米パン 四角バーグ きゅうりとにんじんのサラダ ほうれんそうのスープ 牛乳	あひびき肉・ベーコン 干しえび・スキムミルク 牛乳	玄米パン・サラダ油 マヨドレ・スパゲティ パン粉・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・しょうが きゅうり・赤パプリカ・まいたけ コーン・干しいたけ ほうれんそう	443kcal 16.5g
16	木	麦ご飯 豚肉と野菜の炒めもの オクラのごまあえ 味噌汁	豚もも肉・厚揚げ しらす干し・合わせ味噌 焼き竹輪・油揚げ	米・押麦・三温糖 ごま油・ごま	キャベツ・たまねぎ・にんじん・にら オクラ・だいこん・もやし 干しいたけ・はくさい かぼちゃ・こまつな・ねぎ・刻み昆布	451kcal 20.0g
17	金	あんかけうどん ごぼうと鶏肉の炒め煮 フルーツ	干しえび・豚もも肉 鶏もも肉・厚揚げ・油揚げ	干しうどん・ごま油・ごま 三温糖・かたくり粉	干しいたけ・きくらげ・たまねぎ 赤パプリカ・ねぎ・みずな ごぼう・ピーマン・にんじん バナナ	454kcal 19.0g
18	土	ポークカレー もやしのおかあえ フルーツ	豚もも肉・厚揚げ 焼き竹輪・スキムミルク いわし缶・ツナ缶	米・じゃがいも・牛脂 ごま・三温糖・ごま油	まいたけ・たまねぎ・にんじん トマト缶・赤パプリカ・グリーンピース もやし・きゅうり・メロン	479kcal 16.7g

日	曜	昼 食	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
21	火	きのこスパゲティ 豚肉のオープン焼き フルーツ キャベツのスープ	鶏もも肉・ベーコン・しらす 豚もも肉・ウインナー 厚揚げ・干しえび	スパゲティ・オリーブ油 かたくり粉	エリンギ・まいたけ・しめじ・青しそ・たまねぎ にんじん・にんにく・赤パプリカ・ピーマン パイン缶・白桃缶・キャベツ・ごぼう・コーン	437kcal 22.4g
22	水	ビーフカレー もやしときくらげのナムル フルーツ 一口ゼリー	牛もも肉・厚揚げ 干しえび・ウインナー スキムミルク	米・牛脂・じゃがいも ごま・一口ゼリー 三温糖・ごま油	たまねぎ・にんじん・なす・しめじ グリーンピース・きゅうり・もやし・赤パプリカ コーン・きくらげ・メロン	488kcal 14.2g
23	木	にんじんパン コロケ スパゲティサラダ コンソメスープ 牛乳	スキムミルク・ベーコン ウインナー 牛乳	にんじんパン・コロケ スパゲティ・マヨドレ ごま・じゃがいも サラダ油	ミニトマト・にんじん・きゅうり・コーン 干しいたけ・たまねぎ・レタス・赤パプリカ オクラ・みずな	490kcal 15.3g
24	金	ご飯(ふりかけ付き) 魚の野菜ソースかけ オクラ納豆 味噌汁	あかうお・納豆・焼き竹輪 合わせ味噌・厚揚げ 干しえび・スキムミルク かつお節	米・三温糖・かたくり粉 ごま・ごま油	ふりかけ・にんじん・たまねぎ・青しそ 赤パプリカ・ピーマン・コーン・キャベツ オクラ・かぼちゃ・ねぎ	413kcal 19.9g
27	月	焼きそば シーチキンサラダ フルーツ 豆腐のスープ	豚もも肉・干しえび ツナ缶・ウインナー 厚揚げ・油揚げ	ごま油・マヨドレ・ごま ちぢれめん	キャベツ・たまねぎ・にんじん・きくらげ きざみり・エリンギ・きゅうり・コーン 赤ピーマン・パイン缶・みかん缶・もやし にら・レタス	496kcal 18.2g
28	火	あんかけ丼 ウインナーと春雨のサラダ フルーツ	豚もも肉・厚揚げ・干しえび ウインナー	米・かたくり粉・はるさめ ごま油・ごま	赤パプリカ・ねぎ・たまねぎ・にんじん・にら キャベツ・干しいたけ・きくらげ・きゅうり コーン・バナナ	440kcal 16.1g
29	水	ガーリックトースト 鶏の香味焼き にんじんの洋風きんぴら 野菜スープ 牛乳	鶏もも肉・鶏胸肉 ウインナー・油揚げ ベーコン・ツナ缶 牛乳	有塩バター オリーブ油・ごま かたくり粉・マーマレード 食パン	にんにく・たまねぎ・にんじん・セロリ ピーマン・赤パプリカ・コーン・ほうれんそう レモン汁・しめじ・トマト缶・オクラ・キャベツ	449kcal 19.0g
30	木	けんちんうどん 野菜のかき揚げ フルーツ	鶏もも肉・かつお節 干しえび	干しうどん・さといも ごま油・さつまいも・サラダ油 三温糖・かたくり粉 ブレミックス粉	ごぼう・にんじん・だいこん・赤パプリカ・ねぎ みずな・たまねぎ・コーン・すいか	445kcal 13.3g

食材は入荷の状況等により変更する場合があります

★しいのみ学園における目標摂取基準★										
エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
450kcal	17~23g	10~15g	200mg	2.0mg	150μg	0.23 mg	0.27 mg	15mg	4.5g	2.0g
★今月の平均給与栄養量★										
エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
454 kcal	18.1 g	16.1 g	204 mg	2.2 mg	208 μg	0.32 mg	0.23 mg	28 mg	4.8 g	1.8 g

## 食中毒に注意！！

あたたかくなり、細菌による食中毒が多くなる季節になってきました。食中毒は毎日食べている家庭の食事でも発生しています。家庭での食事作りでの食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。

食中毒を防ぐ三原則は…

<p><b>1.つけない</b></p>  <p>手にはさまざまな雑菌が付着しています。食品に菌をつけないように次のようなときはこまめに手洗いを。  <b>・調理を始める前</b>  <b>・生の肉や魚、卵などを取り扱う前後</b>  <b>・調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかん</b>  <b>だりした後</b>  <b>・食卓につく前</b>  <b>・残った食品を扱う前</b></p>	<p><b>2.ふやさない</b></p>  <p>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。  <b>・生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ</b>  <b>・冷蔵庫は10℃以下に維持</b>  <b>・冷凍庫は-15℃以下に維持</b>  <b>・消費期限を確認</b></p>	<p><b>3.やっつける</b></p>  <p>ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するため、しっかり加熱しましょう。また、次のようなポイントをおさえておきましょう。  <b>・肉はよく焼いて食べる</b>  <b>・中心部を75℃以上で1分加熱</b>  <b>・使用後の調理器具は熱湯消毒</b></p>
--	---	--