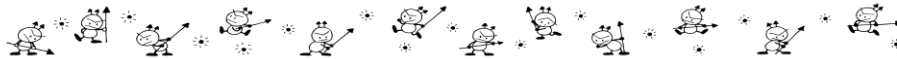




給食便り 6月

6月になりました。じめじめした梅雨のこの季節は、「食中毒」が発生しやすい時期です。食品を扱う時、食事の前など日ごろの手洗いをしっかりと行い、身の回りの衛生面に気をつけ食中毒を予防しましょう。食中毒の原因として多いものは、鶏などの肉類にいるカンピロバクターという細菌によるもので、下痢、腹痛、発熱などの症状が出ます。肉類はしっかり加熱し中まで熱を通すこと、生の食品の菌が他の食品にうつらないように、包丁やまな板を分けて調理することが大切です。また、冷蔵庫を上手に活用し菌が増えないようにする、消費期限が切れている食品は使わないようにすることなどにも注意しましょう。また、だんだん暑くなる季節でもあります。水分補給を心がけましょう。



日	曜日	メニュー		カロリー
1	金	牛丼 味噌汁・織キャベツ	半熟卵	755 KCal
4	月	ご飯 味噌汁・織キャベツ	煮込みハンバーグ うずら串	866 KCal
5	火	ご飯 味噌汁・織キャベツ	鶏チリ 鯖塩焼き	1097 KCal
6	水	ご飯 味噌汁・織キャベツ	ポークステーキ 茄子肉詰めフライ	939 KCal
7	木	ご飯 味噌汁・織キャベツ	中華酢豚フライ 目玉焼き	918 KCal
8	金	カレーライス 味噌汁・織キャベツ	野菜コロッケ レンコンキンピラ	1119 KCal
13	水	ラーメン ご飯	カレーコロッケ 切り干し大根	1107 KCal
14	木	ご飯 味噌汁・織キャベツ	チキン南蛮 ポテトサラダ	1083 KCal
15	金	ご飯 味噌汁・織キャベツ	ミックスフライ 厚焼き卵	956 KCal
18	月	ご飯 味噌汁・織キャベツ	豚カツ イカ焼き	1189 KCal
19	火	ご飯 味噌汁・織キャベツ	牛焼肉 モロコシ焼き	958 KCal
20	水	ご飯 味噌汁・織キャベツ	トリマヨ ミニ栗かぼちゃコロッケ	1227 KCal
21	木	ご飯 味噌汁・織キャベツ	チキンカツ 野菜春巻き	1056 KCal
22	金	ご飯 味噌汁・織キャベツ	フライドチキン フライドポテト	1419 KCal
25	月	ご飯 味噌汁・織キャベツ	メンチカツ 鶏醤油麴焼き	887 KCal
26	火	ご飯 味噌汁・織キャベツ	鶏天・天つゆ ジャンボ焼売	1083 KCal
27	水	ご飯 織キャベツ	肉稻荷うどん オカラ	756 KCal
28	木	塩唐揚げ丼 味噌汁・織キャベツ	じゃが玉煮 中華春雨	989 KCal
29	金	ご飯 味噌汁・織キャベツ	炙りチキン 野菜ヒジキ豆腐焼き	858 KCal
			ヒジキ煮 イタリアンスパ 柚なます マカロニサラダ ツナ野菜炒め わさびなきのこ 高野豆腐 キンピラゴボウ 織キャベツ ケンチョウ 塩麴キンピラ オクラサラダ 中華わかめ 葉ザーサイ四川炒め 蒸し鶏青菜炒め パスタ 五目巾着煮 大豆煮 ヒジキソテー ナポリタン 焼きそば ポテトサラダ スパサラ	