



給食便り 6月

6月になりました。そろそろ梅が出まわる季節です。梅はバラ科の植物で、梅の果実を塩漬けてシソの葉と一緒に梅酢に漬けて作ったのが梅干しです。皆さんは梅干しは好きですか？見ただけで口の中がキュンとするような酸っぱさのものは、クエン酸。クエン酸は、唾液の分泌をうながして消化吸収を助けるほか、疲労回復の効果もあります。暑さで食欲がなくなりがちな今の時期にぴったりの食べ物です。

また、これから先、夏場は「高温」「多湿」の季節になり、細菌が繁殖しやすく食中毒もおこりやすくなります。食中毒を防ぐにはまず、手洗いからです。給食の前には必ず石鹸、流水による手洗いを忘れずにしましょう。

日	曜日	メ ニ ュ ー			カロリー
3	月	ご飯 味噌汁	メンチカツ ポテトサラダ	織キャベツ 胡麻ドレサラダ	855 KCal
4	火	ご飯 味噌汁	豚しゃぶ 塩焼きそば	織キャベツ レタスサラダ	866 KCal
5	水	肉うどん ムスビ	おから		897 KCal
6	木	ご飯 味噌汁	塩唐揚げ 中華春雨	織キャベツ マッシュポテト	1039 KCal
7	金	牛丼 味噌汁	スパサラ 半熟卵		918 KCal
12	水	ご飯 味噌汁	そばサラダ 春巻き	織キャベツ 根菜マリネ	799 KCal
13	木	ご飯 味噌汁	チキン味噌マヨグリル 焼きそば	織キャベツ	1107 KCal
14	金	カレーライス 味噌汁	野菜コロッケ コールスローサラダ	織キャベツ	983 KCal
17	月	ご飯 味噌汁	豚カツ 春雨サラダ	織キャベツ パスタ	1056 KCal
18	火	ご飯 味噌汁	豚ロース照り焼き 小松菜の胡麻和え	織キャベツ	989 KCal
19	水	ラーメン ご飯	餃子 切り干し大根	織キャベツ	958 KCal
20	木	ご飯 味噌汁	チキン南蛮 タルタルソース	織キャベツ 塩麩キンピラ	1127 KCal
21	金	ご飯 味噌汁	海老フライ 白身魚フライ	織キャベツ オクラサラダ	956 KCal
24	月	ご飯 味噌汁	ハムカツ だし巻き	織キャベツ・梅エノキ パスタ	819 KCal
25	火	ご飯 味噌汁	牛焼肉 スパサラ	織キャベツ ブロッコリー	987 KCal
26	水	ご飯 味噌汁	チキン塩レモン天 ナポリタンスパゲッティ	織キャベツ 五目大豆煮	1083 KCal
27	木	ご飯 味噌汁	豚テキ ポテトサラダ	織キャベツ パスタ	796 KCal
28	金	ご飯 味噌汁	フライドチキン フライドポテト	織キャベツ 焼きそば	1189 KCal