

2019年度 ふたばがおかようちえん

6月 きゅうしよくだより

毎週水曜日は
お弁当の日です。

<持ち物>
●白ごはん
●おはし
●コップ
(コップは毎日持たせて下さい)

月日	行事	主菜(メイン)	副菜・汁物など	主な材料	昼食時の熱量	
6月3日	月	焼き塩さけ	ハムと春雨の中華サラダ	塩サケ ロースハム はるさめ きゅうり 人参 錦糸卵 ごま 里芋 玉ねぎ えのき ねぎ	339kcal	
4日	火	根菜煮	スパゲティーサラダ	豚肉 大根 人参 ごぼう こんにやく スパゲティ きゅうり ツナ缶 コーン マヨネーズ	429kcal	
5日	水	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
6日	木	★ 和風ビビンバ	豆腐の中華スープ	合挽き肉 ほうれん草 錦糸卵 もやし 人参 きゅうり のり 豆腐 卵 片栗粉 ごま油 ニラ	348kcal	
7日	金	肉じゃが煮	玉葱と玉子のみそ汁	牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ しらたき いんげん 玉ねぎ 卵 貝割れ菜	417kcal	
10日	月	肉団子と野菜の煮込み	小魚の甘煮	肉団子 キャベツ じゃがいも 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コンソメ 小魚 かつお節	418kcal	
11日	火	ちくわの磯辺揚げ	大根の梅肉和え 青菜の味噌汁	竹輪 青リ 天ぷら粉 胡瓜 大根 梅肉 糸こんにゃく ちりめん 小松菜 油揚げ ワカメ 葱	388kcal	
12日	水	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
13日	木	★ チキンカレー	フルーツフルーチェ	鶏肉 玉ねぎ にんじん じゃが芋 ルウ フルーチェ 牛乳 みかん缶 パナナ	420kcal	
14日	金	★ マーボー豆腐	小松菜とじゃこの煮びたし	豚ひき肉 豆腐 玉ねぎ しめじ ねぎ 小松菜 ちりめん 油揚げ 人参	398kcal	
17日	月	揚げぎょうざ	青菜の塩昆布和え ミネストローネスープ	ギョウザ てんぷら粉 小松菜 人参 塩昆布 ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 ケチャップ 貝割れ菜	482kcal	
18日	火	★ ビーフシチュー	中華サラダ	牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 春雨 胡瓜 赤ハム ワカメ コーン ごま油	435kcal	
19日	水	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
20日	木	肉団子の甘酢煮	具だくさんぶっかけそうめん汁	チキンボール 玉ねぎ 人参 そうめん しいたけ 胡瓜 錦糸卵 カニカマ 貝割れ菜 ごま	441kcal	
21日	金	豆腐のふんわり天	キャベツとわかめの酢の物 南瓜となめこの味噌汁	豆腐のふんわり天 キャベツ きゅうり 人参 カニカマ わかめ 南瓜 ナメコ 葱	410kcal	
24日	月	メンチカツ	春雨ときゅうりの酢の物 貝割れと麩のすまし汁	メンチカツ 春雨 きゅうり ワカメ ロースハム ごま油 麩 えのき 貝割れ菜	419kcal	
25日	火	★ じゃが芋のそぼろあんかけ	キャベツとベーコンのスープ	鶏ひき肉 じゃが芋 インゲン 人参 キャベツ ベーコン 玉葱 コンソメ 小松菜	379kcal	
26日	水	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。				
27日	木	魚肉ソーセージの天ぷら	切干大根の煮物 豆腐の味噌汁	魚肉ソーセージ 天ぷら粉 切干大根 人参 油揚げ しらたき いんげん 豆腐 ワカメ 葱	438kcal	
28日	金	★ お誕生日会	チキンカツ野菜タルタル	こふき芋 オクラスープ お祝いデザート	チキンカツ キャベツ 玉ねぎ マヨネーズ じゃが芋 青のり コーン オクラ レタス 玉葱 デザート	540kcal
7月2日	月	焼き塩サバ	豚の野菜ソース炒め ほうれん草のすまし汁	塩サバ 豚肉 キャベツ もやし ピーマン 玉ねぎ 人参 ほうれん草 油揚げ 葱	396kcal	

仕入れの都合などによりメニューが変わることがあります。ご了承ください。

平均 417kcal

【食中毒に注意】

梅雨時期に入る6月気を付けたいのが「食中毒」です。
【食中毒】とは食中毒の原因となる細菌やウイルスが付着した食品や、有害・有毒な物質が含まれた食品を食べることによって起こる、健康被害のことをいいます。
【主な症状】
嘔吐・下痢などの胃腸障害
ただし、体の抵抗力の弱い子どもや高齢者は重症化する場合があります。



栄養士
献立・食育担当
小久保
(こくぼ)



毎日の給食を基本に、
講話・料理教室などに
かかわっていきます。

【食中毒対策】お弁当作りにもひとくふう♪

- ★菌をお弁当箱につけないために、しっかりとよく洗う・熱湯をかける。
熱に弱い素材のお弁当箱は、薄めた塩素系の漂白剤につけ置き洗い。
- ★ご飯とおかずはよく冷ましてつめる、その際は素手で食べ物には触れないように！



覚えておきたい食中毒予防の「3原則」

- 1 つけない・・・食中毒菌やウイルスを食品に「つけない」ように、こまめに手洗いを！
- 2 増やさない・・・多くの細菌は、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、-15℃以下では増殖がストップします。菌を「増やさない」ためにも 低温保存を！
- 3 やっつける・・・ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって、死滅します。
肉料理は中心部を75℃で1分以上加熱するのが目安です。
菌を「やっつける」ためにも肉や魚はもちろん、野菜も加熱を！

給食室
調理担当

大木(おおき)
藤野(ふじの)
東(ひがし)

