

日	献立	(赤) 血や肉になる食品	(緑) 体の調子を整える食品	(黄) 働く力になる食品	3時のおやつ
1月A	ごはん ナポリタンスパゲティー スープ(レタス)	ウインナー ベーコン 	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス	七分つき米 スパゲティー	ジャムサンド ジャム 食パン
2火B	ごはん 鶏つくね 野菜の味噌ドレ 吸い物(卵 わかめ)	鶏ミンチ 味噌 卵 わかめ	人参 しいたけ れんこん キャベツ きゅうり コーン みつば	七分つき米 砂糖 片栗粉 春雨	ウインナーパン ウインナー 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
3水B	ごはん 魚の塩焼き ひじきサラダ 味噌汁(野菜)	魚の切り身 ひじき ハム 味噌	玉ねぎ きゅうり コーン えのき 小松菜 なすび ねぎ	七分つき米 砂糖	★バナナ
4木A	ごはん ミンチとマカロニの卵とし コンソメスープ	豚ミンチ 卵	玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 しめじ コーン ブロッコリー	七分つき米 砂糖 マカロニ	わかめにぎり わかめ 七分つき米 チーズパン
5金B	ごはん 魚の照り焼き 五目豆 吸い物(冬瓜)	魚の切り身 ちくわ 大豆	しめじ えのき 人参 れんこん ごぼう 冬瓜 みつば	七分つき米 砂糖 	チーズ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
6土特	そばろ井 南瓜サラダ 味噌汁(ズッキーニ)	合挽きミンチ ハム 味噌	人参 さやえんどう コーン 南瓜 きゅうり ズッキーニ ねぎ	七分つき米 砂糖 Z	★おっとっと ★ラムネ
8月	ふれあい弁当の日	給食はありません。手作りのお弁当を持たせてください。			パウンドケーキ 小麦粉 卵 バター 砂糖 ベーキングパウダー
9火B	ごはん 魚の塩焼き 肉じゃが 味噌汁(根菜)	魚の切り身 牛肉 味噌 	玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん 大根 ねぎ	七分つき米 じゃがいも 砂糖 春雨	あん団子 小豆 白玉粉
10水B	ごはん ハンバーグ パスタサラダ 味噌汁(ふ わかめ)	合挽きミンチ ハム わかめ 味噌	玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 ねぎ	七分つき米 片栗粉 砂糖 スパゲティー ふ	ウインナーにぎり ウインナー 七分つき米
11木B	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き 和え物 吸い物(豆腐)	鶏肉 豆腐	玉ねぎ コーン キャベツ 人参 小松菜 みつば	七分つき米 砂糖	パイナップルケーキ パイナップル 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
12金B	ごはん 魚のトマト煮 ブロッコリーの和え物 スープ(れんこん)	魚の切り身 ツナ ベーコン	玉ねぎ 人参 小松菜 トマト ブロッコリー れんこん パセリ	七分つき米 砂糖 春雨	★バナナ
13土B	ごはん 豚肉の煮物 大根サラダ 味噌汁(玉ねぎ なすび)	豚肉 味噌 	大根 きゅうり コーン 玉ねぎ なすび ねぎ	七分つき米 砂糖	★ぼんち揚げ ★ラムネ
16火特	誕生会 夏野菜カレー ひじきとツナの炒め物 赤飯 お菓子 プリン	牛肉 ひじき ツナ 小豆	玉ねぎ 人参 南瓜 ピーマン なすび キャベツ コーン	七分つき米 もち米	コーンパン コーン 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
17水B	ごはん 煮魚 高野豆腐の卵とし 味噌汁(南瓜)	魚の切り身 高野豆腐 卵 味噌	冬瓜 玉ねぎ 人参 みつば 南瓜 ねぎ	七分つき米 砂糖	ゆかりにぎり ゆかり 七分つき米
18木A	炊き込みごはん 和え物 冷やしうどん	うすあげ ハム わかめ	しいたけ ごぼう 人参 キャベツ きゅうり えのき おくら コーン	七分つき米 砂糖 うどん	フルーツサンド パイナップル みかん缶 生クリーム 食パン

♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。

♪ 天候等により、献立、食材がやむ得ず変更になることがあります。ご了承ください。

梅雨や、夏のムシムシした気候はいやですね。この季節は、菌が増えてきます。

ご家庭でも細菌による食中毒をおこさないために、『つけない』『増やさない』『やっつける』という

3原則に基づく衛生管理を行いましょう。

食中毒予防

1. 『つけない』・・・菌をつけない

外から帰った時や、食事や調理の前後、調理中に「肉・卵・魚」を触った後には、必ず手を洗いましょう。

2. 『増やさない』・・・調理後はすぐに食べましょう。

冷蔵庫は過信しないようにしましょう。

肉・魚で使った調理器具は、洗って次の食品に使用しましょう。

3. 『やっつける』・・・しっかり加熱して食べる。

肉や魚などは、しっかり火を通しましょう。

* 手洗いをしっかりしましょう。器具や環境の洗浄・乾燥に気をつけましょう。

日	献立	(赤) 血や肉になる食品	(緑) 体の調子を整える食品	(黄) 働く力になる食品	3時のおやつ
1 月 A	ごはん ナポリタンスパゲティー スープ (レタス)	ウインナー ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス パセリ	七分つき米 スパゲティー	ジャムサンド ジャム 食パン
2 火 B	ごはん 鶏つくね 野菜の味噌ドレ 吸い物 (卵 わかめ)	鶏ミンチ 味噌 卵 わかめ	人参 しいたけ れんこん キャベツ きゅうり コーン みつば	七分つき米 砂糖 片栗粉 春雨	ウインナーパン ウインナー 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
3 水 B	ごはん 魚のゆかり焼き ひじきサラダ 味噌汁 (野菜)	魚の切り身 ひじき ハム 味噌	玉ねぎ きゅうり コーン えのき 小松菜 なすび ねぎ	七分つき米 パン粉 バター 砂糖 マヨネーズ	★バナナ
4 木 A	ごはん ミンチとマカロニの卵とし コンソメスープ	豚ミンチ 卵	玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 しめじ コーン ブロッコリー	七分つき米 砂糖 マカロニ	わかめにぎり わかめ 七分つき米
5 金 B	ごはん 魚の照り焼き 五目豆 吸い物 (冬瓜)	魚の切り身 ちくわ 大豆	しめじ えのき 人参 れんこん ごぼう 冬瓜 みつば	七分つき米 砂糖 こんにゃく	チーズパン チーズ 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
6 土 特	そばろ井 南瓜サラダ 味噌汁 (ズッキーニ)	合挽きミンチ ハム 味噌	人参 さやえんどう コーン 南瓜 きゅうり ズッキーニ ねぎ	七分つき米 砂糖 マヨネーズ	★おととと ★ラムネ
8 月	ふれあい弁当の日	給食はありません。手作りのお弁当を持たせてください。			パウンドケーキ 小麦粉 卵 バター 砂糖 ベーキングパウダー
9 火 B	ごはん 魚の塩焼き 肉じゃが (カレー風味) 味噌汁 (根菜)	魚の切り身 牛肉 味噌	玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん 大根 ねぎ	七分つき米 じゃがいも 砂糖 糸こんにゃく	あん団子 小豆 白玉粉
10 水 B	ごはん ハンバーグ パスタサラダ 味噌汁 (ふ わかめ)	合挽きミンチ ハム わかめ 味噌	玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 ねぎ	七分つき米 片栗粉 砂糖 スパゲティー マヨネーズ ふ	ウインナーにぎり ウインナー 七分つき米
11 木 B	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き 野菜のゆかり和え 吸い物 (豆腐)	鶏肉 豆腐	玉ねぎ コーン キャベツ 人参 小松菜 みつば	七分つき米 マヨネーズ	パイナップルケーキ パイ缶 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス
12 金 B	ごはん 魚のチーズ焼き ブロッコリーの和え物 スープ (れんこん)	魚の切り身 チーズ ツナ ベーコン	玉ねぎ 人参 小松菜 トマト ブロッコリー れんこん パセリ	七分つき米 砂糖 春雨	★バナナ
13 土 B	ごはん とんかつ 大根サラダ 味噌汁 (玉ねぎ なすび)	豚ロース 卵 味噌	大根 きゅうり コーン 玉ねぎ なすび ねぎ	七分つき米 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	★ぼんち揚げ ★ラムネ
16 火 特	誕生会 夏野菜カレー ひじきとツナの炒め物 赤飯 お菓子 プリン	牛肉 ひじき ツナ 小豆	玉ねぎ 人参 南瓜 ピーマン なすび キャベツ コーン	七分つき米 もち米	コーンパン コーン 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー
17 水 B	ごはん 煮魚 高野豆腐の卵とし 味噌汁 (南瓜)	魚の切り身 高野豆腐 卵 味噌	冬瓜 玉ねぎ 人参 みつば 南瓜 ねぎ	七分つき米 砂糖	ゆかりにぎり ゆかり 七分つき米
18 木 A	炊き込みごはん 酢の物 冷やしうどん	うすあげ ハム わかめ	しいたけ ごぼう 人参 キャベツ きゅうり えのき おくら コーン	七分つき米 こんにゃく 砂糖 うどん	フルーツサンド パイ缶 みかん缶 生クリーム 食パン

- ♪ ★印のおやつは、市販のおやつです。
- ♪ 天候等により、献立、食材がやむ得ず変更になることがあります。ご了承ください。

梅雨や、夏のムシムシした気候はいやですね。この季節は、菌が増えてきます。

ご家庭でも細菌による食中毒をおこさないために、『つけない』『増やさない』『やっつける』という

3原則に基づく衛生管理を行いましょう。

食中毒予防

- 『つけない』・・・菌をつけない
外から帰った時や、食事や調理の前後、調理中に「肉・卵・魚」を触った後には、必ず手を洗いましょう。
 - 『増やさない』・・・調理後はすぐに食べましょう。
冷蔵庫は過信しないようにしましょう。
肉・魚で使った調理器具は、洗って次の食品に使用しましょう。
 - 『やっつける』・・・しっかり加熱して食べる。
肉や魚などは、しっかり火を通しましょう。
- * 手洗いをしっかりしましょう。器具や環境の洗浄・乾燥に気をつけましょう。