

# 2022年6月献立表



うめだ・あけぼの学園

日/曜日	主食	副食(主な材料)	カロリー	
1 水	ご飯	煮魚(生姜)・酢の物(レタス、きゅうり、にんじん、わかめ、ツナ)・田舎汁(かぼちゃ、しめじ、大根、玉葱)	370	スイカ
2 木	<b>食パン</b>	鶏肉とジャガイモのロースト・グリーンサラダ(キャベツ、レタス、アスパラ)・野菜スープ(にんじん、玉葱、キャベツ)	377	バナナ
3 金	ささみ丼	→ピーマン、玉ねぎ・ナムル(もやし、ほうれん草、にんじん、ごま油)・わかめスープ(白ごま)	389	メロン
6 月	<b>食パン</b>	豚肉と夏野菜のトマト煮(ズッキーニ、黄パプリカ、玉ねぎ、 <b>粉チーズ</b> )・グリーンサラダ(キャベツ、レタス)・野菜スープ(にんじん、玉ねぎ、コーン)	390	バナナ
7 火	ご飯	→魚の人参オイル焼き(玉葱)・酢の物(レタス、きゅうり、わかめ、しらす)・豚汁(キャベツ、大根、万能ねぎ)	391	メロン
8 水	<b>ブドウパン</b>	鶏の唐揚げ( <b>つなぎ卵</b> 、小麦粉)・イタリアンサラダ(レタス、にんじん、 <b>チーズ</b> )・トマトと玉ねぎのスープ	434	バナナ
9 木	ご飯	豆腐とひじきのハンバーグ(豚ひき肉、 <b>つなぎ卵</b> 、玉ねぎ)・小松菜と竹輪の和え物(にんじん)・味噌汁(じゃがいも、わかめ)	440	スイカ
10 金	<b>かきたまうどん</b>	→鶏肉、たまねぎ、にんじん、 <b>卵</b> 、ほうれん草・野菜のそぼろ煮(豚ひき肉、にんじん、グリーンピース)	384	オレンジ
13 月	ご飯	豚肉とかぼちゃの炒め物(しめじ)・和え物(キャベツ、にんじん、ほうれん草)・味噌汁(豆腐、三つ葉)	438	パイナップル
14 火	<b>ロールパン</b>	鶏の照り焼き・アスパラサラダ(キャベツ、にんじん、 <b>マヨネーズ</b> )・ミネストローネ(トマト、ベーコン、玉ねぎ)	393	バナナ
15 水	<b>クリームパンネ</b>	→ベーコン、玉葱、しめじ、生クリーム、牛乳、にんじん・チキンサラダ(レタス、キャベツ、胡瓜)・ほうれん草と豚肉のスープ	401	オレンジ
16 木	ご飯	魚の香味焼き(しょうが、にんにく、万能葱)・酢の物(レタス、わかめ、胡瓜、シラス)・味噌汁(鶏挽肉、豆腐、万能ねぎ)	422	メロン
17 金	<b>食パン</b>	鶏のトマト煮(キャベツ、にんじん、玉ねぎ)・コーンサラダ(キャベツ、レタス)・せん切り野菜とベーコンのスープ	384	バナナ
20 月	<b>ロールパン</b>	鶏のレモン焼き・レタスとツナの味噌サラダ(キャベツ、人参、かまぼこ)・ほうれん草と豚肉のスープ	383	メロン
21 火	<b>醤油スパゲティ</b>	→豚肉、にんじん、玉葱、かつお節、のり・和え物(キャベツ、小松菜、さつま揚げ)・鶏ひき肉とカブの和風スープ	373	パイナップル
22 水	牛丼	→玉ねぎ、しらたき、グリーンピース・磯辺和え(キャベツ、にんじん)・味噌汁(豆腐、なめこ)	451	スイカ
23 木	<b>黒糖ロール</b>	ポークビーンズ(豚肩肉、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、大豆)・グリーンサラダ(キャベツ、レタス、アスパラ)・小松菜と玉ねぎのスープ	400	バナナ
24 金	ご飯	魚フライ( <b>卵</b> 、パン粉、小麦粉)・酢の物(レタス、胡瓜、にんじん、竹輪)・みそ汁(カブ、油揚げ)	437	スイカ
27 月	<b>ハヤシライス</b>	→豚肉、玉葱、じゃが芋、マッシュルーム・イタリアンサラダ(レタス、にんじん、 <b>チーズ</b> 、胡瓜)	444	パイナップル
28 火	ご飯	豚肉と野菜のオイスターソース炒め(キャベツ、絹さや、にんじん)・和風サラダ(トマト、わかめ、かまぼこ、レタス)・すまし汁( <b>あらはんぺん</b> 、三つ葉)	439	スイカ
29 水	<b>食パン</b>	ポークチャップ(玉葱、セロリ)・コーンサラダ(キャベツ、レタス)・鶏ひき肉と野菜のスープ(にんじん)	392	バナナ
30 木	牛肉の甘辛うどん	→にんじん、長葱、ほうれん草、キャベツ・かぼちゃのそぼろ煮(鶏ひき肉)	430	スイカ

- ・一食、407kcalを目安としています。
- ・都合により、変更することがあります。
- ・麦茶と牛乳は、毎日です。
- ・サラダは、ポイルします。
- ※赤字は卵、卵を含むものです。



**まも 守っちゃダメ! 3秒ルール**

ポロッ  
あっ! 大好きなクッキーが!

サッ!  
3秒たっていない! セーフ!

…いいいえ、**アウト**です!

落ちた食べものは3秒以内に拾えば食べても大丈夫という“3秒ルール”。

この謎のルールは日本だけでなく、アメリカでも“5秒ルール”があったりと、世界の様々な国でみられるのだとか。

しかし! このルールには何の根拠もありません。

“3秒ルール”が本当かどうかを検証した実験によると、落ちて1秒もしないうちに大量の細菌がついたそうです。

家の外はもちろん、家の床もきれいにみえてじつは細菌だらけ。落ちたものを食べるのは「アウト!」だと覚えておいてくださいね。

## 雨の季節は気をつけて

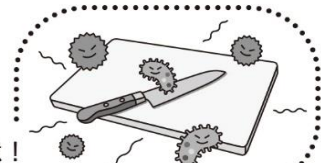
### 事故・ケガ

雨ですべりやすい、傘で見えにくいので注意!



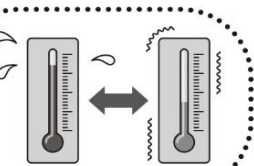
### 食中毒

細菌の活動が活発になるので注意!



### 気温の変化

暑かったり肌寒かったり気温差が大きいですので注意!



## 食中毒に気をつけて

### 増やさない

- 生鮮食品は10℃以下で保存
- 冷蔵庫を過信せず早めに食べる

### やっつける

- 肉や魚は中心部を75℃で1分以上を目安に加熱
- 調理器具の殺菌消毒を



### つけない

- 調理前や食事前は必ず手洗いを
- 生で食べるものと肉や魚は調理器具を分ける