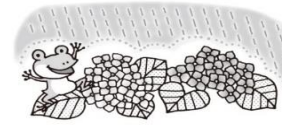


2024年6月献立表



うめだ・あけぼの学園

日/曜日	主食	副食(主な材料)	カロリー	《果物》
3月	カレー風味のきつね丼	→豚肉、玉ねぎ、油揚げ、万能葱・キャベツの酢の物(人参、きゅうり、ツナ)・すまし汁(えのき、干し椎茸)	460	スイカ
4火	黒糖ロール	魚の人参クリームソース(牛乳、生クリーム、バター)・グリーンサラダ(キャベツ、レタス)・ミネストローネ(ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも)	430	バナナ
5水	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、人参)・和風サラダ(トマト、わかめ、かまぼこ、レタス)・すまし汁(あらはんぺん、三つ葉)	446	パイナップル
6木	ブドウパン	ささみフライ(つなぎ卵、パン粉、小麦粉)・コーンサラダ(キャベツ、レタス)・豚ひき肉と野菜のスープ	372	スイカ
7金	クリームペンネ	→ベーコン、玉葱、しめじ、生クリーム、牛乳、チキンサラダ(レタス、キャベツ、胡瓜)・もやしと豚肉のスープ(にら)	398	オレンジ
10月	ロールパン	鶏肉と夏野菜のトマト煮(ズッキーニ、黄パプリカ、玉葱、粉チーズ)・カリカリベーコンサラダ(キャベツ、レタス、きゅうり)・ほうれん草と豚肉のスープ	401	バナナ
11火	和風麻婆豆腐丼	→豚ひき肉、長葱、人参・中華和え(キャベツ、きゅうり)・ワカメスープ(玉葱、白ゴマ)	412	オレンジ
12水	あんかけうどん	→豚肉、人参、玉葱、小松菜・かぼちゃのそぼろ煮(鶏ひき肉)	406	メロン
13木	ご飯	豆腐とひじきのハンバーグ(豚ひき肉、つなぎ卵、玉葱)・小松菜と竹輪の和え物(人参、キャベツ)・味噌汁(じゃがいも、わかめ)	442	オレンジ
14金	ご飯	魚の中華あんかけ(人参、きくらげ、キャベツ)・ナムル(もやし、ほうれん草)・大根と椎茸の玉子スープ	414	スイカ
17月	ご飯	豚肉とかぼちゃの炒め物(しめじ)・和え物(キャベツ、人参、ほうれん草)・味噌汁(じゃがいも、わかめ)	438	メロン
18火	食パン	鶏肉とジャガイモのロースト・イタリアンサラダ(きゅうり、レタス、人参、チーズ)・トマトと玉ねぎのスープ	409	バナナ
19水	ご飯	魚の味噌焼き(ごま)・小松菜と油揚げの煮浸し(もやし、人参)・吉野汁(カブ、カニカマ、三つ葉)	421	オレンジ
20木	和風スパゲティ	→鶏ひき肉、玉葱、いんげん・レタスとツナの味噌サラダ(キャベツ、人参、胡瓜、かまぼこ)・ほうれん草と豚肉のスープ	398	バナナ
21金	牛丼	→玉ねぎ、しらたき、グリーンピース・酢の物(しらす、胡瓜、人参、わかめ)・味噌汁(大根、油揚げ)	466	メロン
24月	親子丼	→鶏肉、卵、玉葱、三つ葉・おなか和え(キャベツ、人参)・味噌汁(なめこ、豆腐)	454	オレンジ
25火	たぬきうどん	→切りイカ、桜エビ、小麦粉、玉葱、人参、ほうれん草・焼肉サラダ(豚肉、キャベツ、レタス)	428	メロン
26水	ブドウロール	鶏のマーマレード焼き・ツナサラダ(キャベツ、レタス、きゅうり)・トマトと玉ねぎのスープ	394	バナナ
27木	ご飯	魚の塩焼き・磯辺和え(キャベツ、もやし)・豚汁(キャベツ、大根、万能ねぎ)	423	スイカ
28金	食パン	ポークビーンズ(豚肩肉、ベーコン、人参、玉葱、大豆)・グリーンサラダ(キャベツ、レタス)・小松菜と玉ねぎのスープ	376	バナナ

- ・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、ボイルします。



食中毒予防

食中毒が多い季節です。買い物や調理する時は気をつけましょう。



肉や魚などは最後に買う



× 食べ物を常温で放置しない



調理の前後は手洗い



弁当箱には冷ましてから詰める

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

つけない

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

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

むし歯になりにくい人は?



オレはむし菌。こんな人には近づきたくない!



★ しっかり歯みがきをする人



★ よく噛んで食べる人



★ お菓子をあまり食べない人