

日曜	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)
献立名	煮込み五目飯 牛乳 ミンチカツ 高野豆腐と野菜の旨煮	味付パン コーヒー牛乳 あじフリッター ゆで野菜 ラトウイユ	ごはん 牛乳 豚キムチ 鶏ごぼうスープ ヨーグルト	ごはん 牛乳 春巻き チンジャオロースー 卵スープ 味付小魚	米粉パン 牛乳 ミートスパゲティ ひじきのサラダ 七タゼリー	夏野菜カレー 牛乳 じゃこサラダ チーズ	味付パン 牛乳 コーンコロケ ほうれん草とツナのソテー 肉団子と野菜の中華煮	三色丼 牛乳 豚汁 みかんシャーベット
材料名および使用量 (g)	あつという米 65 5	* 味付パン 1個 5	米 100 5	米 100 5	* 米粉パン 70 5	麦ごはん 100 5	* 味付パン 1個 5	米 100 5
	アルファ化もち米 20 5	* 牛乳 1本 2	* 牛乳 1本 2	* 牛乳 1本 2	* 牛乳 1本 2	豚肉 15 1	* 牛乳 1本 2	鶏ひき肉 50 1
	水 115	ミルク(コーヒー) 1袋 5	豚肉 60 1	* (冷)春巻き 1個 1	* スパゲティ(ハーフ) 40 5	カットかぼちゃ 30 3	* (冷)コーンコロケ 1個 4	しょうが 1 4
	鶏肉 15 1	* (冷)あじフリッター 2個 1	白菜キムチ 15 4	油 2 6	豚ひき肉 20 1	じゃがいも 30 5	油 4 6	酒 4 4
	にんじん 10 3	油 2 6	はくさい 20 4	(冷)牛肉 30 1	たまねぎ 30 4	たまねぎ 40 4	トンカツソース 1袋 3	さとう 4.5 5
	(冷)スクールちくわ 15 1	キャベツ 20 4	にがうり 10 4	にんじん 15 3	にんじん 15 3	なす 25 4	(冷)ほうれん草 30 3	* しょうゆ(濃口) 3.5 3
	こんにやく(突き) 10 5	きゅうり 5 4	たまねぎ 40 4	たけのこ水煮 20 4	青ピーマン 8 3	青ピーマン 8 3	ツナ油漬 15 1	油 1 6
	油 0.5 6	にんじん 5 3	にら 10 3	青ピーマン 25 3	トマトケチャップ 18 3	にんじん 20 3	塩 0.1	(冷)ほうれん草 30 3
	酒 1.5	* マヨネーズ 1袋 6	赤みそ 1 1	たまねぎ 40 4	ウスターソース 1	* 粉チーズ 3 2	こしょう 0.01	* しょうゆ(うす口) 1 1
	* しょうゆ(うす口) 5	(冷)ポークハム 20 1	* しょうゆ(濃口) 2	酒 1	* 粉チーズ 3 2	* スキムミルク 3 2	油 0.2 6	* しょうゆ(うす口) 1 1
	だしの素 1	なす 45 4	塩 0.01	しょうが 0.5 4	スープストック 2	* カレールウ(日糧) 8 5	(冷)ミートボール 30 1	* (冷)スクランブルエッグ 30 1
	* 牛乳 1本 2	たまねぎ 45 4	こしょう 0.01	* しょうゆ(濃口) 1	油 1 6	* カレールウ(ハウス) 8 5	キャベツ 50 4	* 牛乳 1本 2
	* (冷)ミンチカツ 1個 1	青ピーマン 10 3	ごま油 1 6	* オイスターソース 1	干しひじき 1.5 2	ウスターソース 3	たまねぎ 30 4	豚肉 12 1
	油 3 6	黄ピーマン 15 4	でんぷん 0.5 5	みりん(本みりん) 0.5	さとう 0.5 5	油 0.5 6	にんじん 20 3	(冷)カット豆腐 25 1
	こまつな 50 3	トマト水煮(缶) 40 3	鶏肉 20 1	* 中華スープの素 0.7	* しょうゆ(うす口) 0.5	* 牛乳 1本 2	たけのこ水煮 20 4	油あげ(薄あげ) 5 1
	高野豆腐 角切 10 1	にんにく 0.5 4	(冷)カット豆腐 20 1	ごま油 0.05 6	キャベツ 25 4	ちりめんじゃこ 6 2	干しいたけ 1 4	じゃがいも 20 5
	油あげ(薄あげ) 20 1	オリーブ油 1 6	ごぼう(ささがき) 10 4	油 0.05 6	きゅうり 7 4	キャベツ 30 4	干しいたけ 1 4	だいこん 7 4
	にんじん 25 3	塩 0	にんじん 10 3	塩 少々	(冷)ブロッコリー 15 3	にんじん 5 3	* 中華スープの素 0.6	にんじん 5 3
	しめじ 10 4	こしょう 0	チンゲン菜 15 3	こしょう 少々	(冷)スイートコーン 5 4	(冷)スイートコーン 8 4	* しょうゆ(うす口) 2.5	ねぎ 4 4
	だしの素 1.5	* チキンコンソメ 1	きくらげ・乾 0.5 4	* (冷)きんし卵 15 1	* ドレッシング(ごま) 1袋 6	* 和風ドレッシング 1個 6	こしょう 0.01	みそ 12 1
さとう 3 5	トマトケチャップ 8 3	* しょうゆ(うす口) 3	(冷)カット豆腐 25 1	(冷)七タゼリー 1個 5	* 角チーズ 1個 2	でんぷん 1 5	だしパック 3	
* しょうゆ(うす口) 3		* 中華スープの素 0.8	じゃがいも 20 5				(冷)みかんシャーベット 1個 4	
		こしょう 0.01	にんじん 5 3					
		塩 0.05	えのきたけ 5 4					
		油 0.5 6	スープストック 2.5					
		* ヨーグルト 1個 2	味付小魚 1個 2					

一人一食当たりの平均給与栄養量

エネルギー	822 kcal
たんぱく質	30.5 g
脂質	26.8 g
カルシウム	419 mg
鉄	3.2 mg
ビタミンA	461 µg
ビタミンB1	0.68 mg
ビタミンB2	0.66 mg
ビタミンC	42 mg

身近な食中毒にご注意ください

食中毒は1年を通して発生しますが、気温が高くなると、食中毒の原因となる細菌が増えやすくなります。お店で買った肉や魚などの生ものや料理を持ち歩くときには、保冷材や保冷バックを使うなど、温度が上がらないように気をつける必要があります。

食中毒予防のポイントと身近に起こりやすい食中毒について、確認してみましょう。

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」

「付けない」

- こまめに手を洗う
- 手に傷があるときは、使い捨て手袋をして調理する
- 器具の洗浄・消毒を徹底する

「増やさない」

- 食品は適切な温度で保管する
- 調理後は早めに食べる

「やっつける」

- 中心部75℃ 1分以上 (ノロウイルスは85℃ 90秒以上)
- しっかり加熱する

身近に起こりやすい食中毒

有毒植物の誤食

有毒な植物を、食べられる野菜と勘違いして食べ、食中毒を起こすことがあります。観賞用の植物と野菜を一緒に栽培することは避け、食用と判断できない場合は食べないようにしましょう。

ニラ(食用) スイセン(有毒)

じゃがいもの天然毒素

じゃがいもの芽や緑色の部分には、ソラニン等の天然毒素が多く含まれているので、しっかり取り除いてから調理します。また、苦みやえぐみのあるものは食べないようにしましょう。保存する際は、日の当たらない涼しい場所を選びましょう。

肉類の食中毒

牛・豚・鶏などの肉や内臓には、食中毒の原因となる細菌やウイルスなどが付いていることがあるので、生や加熱不十分のものを食べるのは危険です。中心部までしっかり加熱しましょう。また、生の肉を触ったら必ず手を洗い、箸は調理用に分けるようにしましょう。

魚介類の食中毒

サバやイカなどの魚介類に寄生する「アニサキス」の食中毒が近年増えています。アニサキスの幼虫は数cmほどの白い糸のような形で、刺し身などに付着したものを食べると食中毒を起こします。家庭で魚をさばく場合は、新鮮な魚を選び、内臓は速やかに取り除くこと、幼虫がいないか目で見て確認し、取り除くことが必要です。冷凍(-20℃で24時間以上)か加熱(60℃ 1分または70℃以上)すれば死滅します。

6群⇒赤:1群(たんぱく質)2群(無機質 カルシウム・鉄):主に体の組織を作る ◆緑:3群(カロテン等)4群(ビタミンCなど):主に体の調子を整える ◆黄:5群(炭水化物)6群(脂質):主にエネルギーになる
 ※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ※ *:アレルギー(卵、乳、小麦を含む食材)