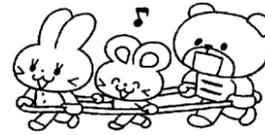


# 給食だより



日	曜	献立名	主な材料	おやつ
1	水	ごはん、しらす納豆、ひじきの煮物 もやしのみそ汁、牛乳、黄桃缶	米、納豆、しらす、ひじき、人参、さつま揚げ、筍、もやし 豆腐、玉ねぎ	ミルク パンピクンスティックパイ
2	木	ちまきおにぎり、鯉のぼり春巻き、あさりのみそ汁 ほうれん草のカニカマ和え、さっぱりヨーグルトムース	米、油揚げ、人参、干椎茸、しめじ、春巻の皮、鶏ささ身、チーズ しそ、ミニトマト、アスパラ、ほうれん草、カニカマ、あさり、豆腐	ミルク、ととやき(チョコ) おにぎりせんべい
7	火	ごはん、麻婆豆腐、大根サラダ わかめスープ、牛乳、バナナ	米、豆腐、豚挽肉、人参、ニラ、干椎茸、大根、きゅうり わかめ、しめじ、万能ねぎ	ミルク 焼きそば
8	水	筍ごはん、チキンかつ、マカロニサラダ かぶのみそ汁、苺ミルクプリン	米、筍、油揚げ、鶏肉、卵、パン粉、マカロニ、ハム、人参 きゅうり、かぶ、かぶ葉、椎茸、豆腐	ミルク 米粉と豆腐のブラウニー
9	木	ごはん、赤魚の煮付、キャベツサラダ 豚汁、牛乳、グレープフルーツ	米、赤魚、キャベツ、きゅうり、人参、豚肉、じゃが芋 ごぼう、大根、しめじ、長ねぎ	ミルク マシュマロサンド
10	金	ごはん、ポークチャップ、もやしのごま和え 白菜のみそ汁、牛乳、甘夏	米、豚肉、玉ねぎ、もやし、きゅうり、人参、ごま、白菜 豆腐	ミルク、ポテコ ソフールヨーグルト(レモン)
11	土	ごはん、野菜オムレツ、小松菜のカニカマ和え なめこのみそ汁、牛乳、バナナ	米、卵、ブロッコリー、人参、じゃが芋、ベーコン、小松菜 カニカマ、なめこ、豆腐、長ねぎ	ミルク 白い風船、ばかうけ
13	月	チキンカレーライス、チョップドサラダ ワンタンスープ、牛乳、オレンジ	米、鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、レタス、パプリカ きゅうり、ワンタン、白菜、万能ねぎ、椎茸	ミルク、うす焼きせんべい パンピクン&チョコババロア
14	火	ごはん、鯖の塩焼き、大根おろし、じゃが芋のみそ汁 ブロッコリーと卵のサラダ、牛乳、グレープフルーツ	米、鯖、大根、ブロッコリー、人参、卵、じゃが芋、豆腐	のむヨーグルト ぼうしパン
15	水	かき揚げうどん、白菜の塩昆布和え、牛乳、バナナ	うどん、玉ねぎ、ごぼう、人参、わかめ、かまぼこ、長ねぎ 白菜、きゅうり、塩昆布、ごま	ミルク おいなりさん
16	木	ごはん、はんぺんのふわふわ焼き、かぼちゃサラダ お麩のみそ汁、牛乳、パイナップル	米、はんぺん、豆腐、ピーマン、カニカマ、かぼちゃ、ハム きゅうり、麩、人参、しめじ、万能ねぎ	ミルク 青りんごゼリー、味しらべ
17	金	ごはん、ホイコーロウ、水菜と竹輪のサラダ 春雨スープ、牛乳、ゴールドキウイ	米、豚肉、キャベツ、ピーマン、長ねぎ、人参、水菜、竹輪 きゅうり、春雨、カニカマ、万能ねぎ	ミルク 手作り源氏パイ
18	土	ごはん、さわらの西京焼き、切干大根の煮物 ほうれん草のみそ汁、牛乳、バナナ	米、さわら、切干大根、人参、さつま揚げ、筍、ほうれん草 椎茸、豆腐	ミルク ビスケット、とんがりコーン
20	月	ごはん、筑前煮、ツナサラダ さつま芋のみそ汁、牛乳、オレンジ	米、鶏肉、人参、ごぼう、筍、干椎茸、こんにやく、絹さや ツナ、キャベツ、きゅうり、さつま芋、しめじ、豆腐、長ねぎ	ミルク いちごジャムサンド
21	火	ごはん、ホッケの漬け焼き、れんこんの甘辛炒め 豆苗のかき玉汁、牛乳、グレープフルーツ	米、ホッケ、れんこん、人参、ごま、豆苗、卵、豆腐	ミルク、フルーチェ(ピーチ) えびみりんせんべい
22	水	塩ラーメン、水ぎょうざ、大根のおかか和え、牛乳、バナナ	中華麺、メンマ、なると、焼豚、長ねぎ、ぎょうざの皮、豚肉 玉ねぎ、大根、人参、かいわれ	ジョア ふわもち豆腐ドーナツ
23	木	ロールパン、鮭のパン粉焼き、海藻サラダ ホワイトシチュー、ぶどうジュース	ロールパン、鮭、卵、粉チーズ、パン粉、海藻、わかめ きゅうり、パプリカ、鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ	ミルク ふりかけおにぎり
24	金	ごはん、炒り豆腐、ほうれん草のごま和え しじみのみそ汁、牛乳、ゴールドキウイ	米、豆腐、竹輪、人参、干椎茸、ニラ、卵、ほうれん草 ごま、しじみ、わかめ、長ねぎ	ミルク ヨーグルト、ぼたぼた焼き
25	土	タコライス、ポテトサラダ チンゲン菜のスープ、牛乳、バナナ	米、豚挽肉、玉ねぎ、トマト缶、レタス、トマト、卵、じゃが芋 人参、きゅうり、ハム、コーン、チンゲン菜、ベーコン	ミルク かりんとう、かぶき揚げ
27	月	ごはん、カレーの煮付、春雨炒め 水菜のみそ汁、牛乳、オレンジ	米、カレー、春雨、人参、筍、ピーマン、鶏挽肉、水菜 豆腐、しめじ	ミルク ほうれん草チーズ蒸しパン
28	火	ごはん、ロールキャベツ、人参グラッセ、ブロッコリー ミネストローネ、牛乳、グレープフルーツ	米、キャベツ、豚挽肉、玉ねぎ、卵、人参、ブロッコリー マカロニ、じゃが芋、ベーコン、トマト缶	ミルク、フルーツ寒天 瀬戸しおせんべい
29	水	ごはん、鱈フライ、コールスローサラダ 小松菜のみそ汁、牛乳、バナナ	米、鱈、卵、パン粉、キャベツ、きゅうり、人参、コーン 小松菜、椎茸、豆腐	ミルク さつま芋クッキー
30	木	ごはん、厚焼き玉子、すき昆布の煮物 すいとん汁、牛乳、甘夏	米、卵、すき昆布、人参、さつま揚げ、筍、すいとん粉 鶏肉、ごぼう、白滝、キャベツ、しめじ、長ねぎ	ミルク そうめんチャンプルー
31	金	ごはん、牛肉のブルコギ風、豆腐のサラダ わかめのみそ汁、牛乳、ゴールドキウイ	米、牛肉、玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、ごま、豆腐 水菜、きゅうり、海苔、わかめ、油揚げ、長ねぎ	ミルク アメリカンドッグ、ビスコ



## 端午の節句の食べ物

- 日本では5月5日に「かしわ餅」や「ちまき」を食べる風習があります。昔からかしわの木には神が宿っているといわれ、新芽が出ないと古い葉が落ちないことから、家系が途絶えないという子孫繁栄の意味が込められており、子どもの成長を祈ったものとされています。また、命日の供物を悪い龍に食べられないよう「れんじゆ」の葉で包んだところ、無事だったことから災いを除けるといわれている食べ物が「ちまき」です。



## 食中毒が増殖する条件

1. **栄養**: ヒトにとって栄養になるものや、調理器具類に残った食品の汚れが細菌にとって栄養源になる。
2. **水分**: 細菌は食品中の水分を利用して増殖する。
3. **温度**: ほとんどの細菌は10~60℃で増殖し、36℃前後で最もよく発育する。

## 食中毒予防3原則

1. **つけない**: 清潔に保つ。
2. **増やさない**: 迅速な調理・提供と冷却。
3. **やっつける**: 食品は中心部が75℃に達してから1分以上加熱する。  
(※ノロウイルスは85~90℃で90秒以上)

