



メニュー

給食だより



月	火	水	木	金	土
1 かしわ汁・ひじきの和え物・炒り豆腐・スイカ	2 豚肉のチーズガーリック焼き・油揚げの酢の物・味噌汁・バナナ	3 韓国風煮・キャベツの塩昆布和え・澄まし汁・リンゴ	4 チャプチェ風炒め・コーンとワカメのサラダ・味噌汁・パイナップル	5 からあげ・ミニトマト・切り昆布の煮物・中華スープ・バナナ	6 カレーライス・福神漬け・春雨サラダ・メロン
【9時】牛乳・あられ 【3時】牛乳 みたらし団子	【9時】自家製飲むヨーグルト ポーロ 【3時】牛乳 アメリカンドッグ	【9時】牛乳・せんべい 【3時】みかんゼリー	【9時】牛乳・ビスコ 【3時】カルピスポンチ	【9時】牛乳・ハーベスト 【3時】セタそうめん	【9時】牛乳・ぼたぼた焼き 【3時】自家製飲むヨーグルト ミルクパン
8 納豆汁・焼き魚・きゅうりの酢の物・ぶどう	9 鶏肉の照り焼き・ポテトサラダ・オニオンスープ・バナナ	10 ベーコンとじゃが芋の仲良し煮・野菜のツナ和え・味噌汁・リンゴ	11 鶏肉の甘辛炒め・ポパイサラダ・澄まし汁・メロン	12 ちくわの磯辺揚げ・ポイル野菜・厚揚げの卵とじ・味噌汁・パイナップル	13 牛丼・漬け物・もやしのゴマ和え物・バナナ
【9時】牛乳・ビスコ 【3時】牛乳 豆腐マフィン	【9時】自家製飲むヨーグルト せんべい 【3時】牛乳 クッキー	【9時】牛乳・ビスケット 【3時】牛乳 きな粉団子	【9時】牛乳・ウエハース 【3時】焼きそば	【9時】牛乳・あられ 【3時】牛乳 チョコパン	【9時】牛乳・クッキー 【3時】自家製飲むヨーグルト お米パン
15 海の日 	16 豆腐ハンバーグ・ミニトマト・オクラの酢の物・味噌汁・メロン	17 鶏肉のトマト煮・ちくわの和え物・ニラ玉スープ・リンゴ	18 まり揚げ・ミニトマト・コールスローサラダ・澄まし汁・バナナ	19 カレーライス・福神漬け・わかめの酢の物・ぶどう	20 中華丼・漬け物・ビーンズサラダ・パイナップル
	【9時】自家製飲むヨーグルト ビスコ 【3時】ジャージャー麺	【9時】牛乳・ビスケット 【3時】牛乳 手作りパン	【9時】牛乳・ハーベスト 【3時】牛乳 ゴマラスク	【9時】牛乳・せんべい 【3時】牛乳 チヂミ	【9時】牛乳・クッキー 【3時】自家製飲むヨーグルト メロンパン
22 ハヤシライス・福神漬け・中華風酢の物・バナナ	23 豚肉の生姜焼き・磯辺和え・味噌汁・パイナップル	24 筑前煮・チロリアンサラダ・澄まし汁・リンゴ	25 麻婆ナス・小松菜の和え物・ワカメスープ・メロン	26 魚のフライ・ポイル野菜・かまぼこの酢の物・もずくスープ・バナナ	27 親子丼・漬け物・マカロニソテー・ぶどう
【9時】牛乳・ぼたぼた焼き 【3時】牛乳 スコーン	【9時】自家製飲むヨーグルト あられ 【3時】牛乳 サターアンダギー	【9時】牛乳・せんべい 【3時】牛乳 パンディング	【9時】牛乳・ウエハース 【3時】ミートスパゲティー	【9時】牛乳・ポーロ 【3時】牛乳 シリアルおこし	【9時】牛乳・せんべい 【3時】自家製飲むヨーグルト ハムチーズパン
29 ハッシュドビーフ・福神漬け・マロニーサラダ・メロン	30 魚のあんかけ・高野豆腐の煮物・コーンスープ・バナナ	31 豚肉と厚揚げの煮物・キャベツのおかか和え・味噌汁・リンゴ			
【9時】牛乳・ビスコ 【3時】牛乳 とうもろこし蒸しパン	【9時】自家製飲むヨーグルト せんべい 【3時】フルーツヨーグルト	【9時】牛乳・あられ 【3時】牛乳 じゃが芋のチーズケーキ			

<ゴマラスクの作り方>

(材料) 5人分

・黒ゴマ 22g ・白ゴマ 22g ・生クリーム 37g
・黒砂糖 15g ・食パン 110g (約2枚)

(作り方)

- 調味料・ごまをボウルにいれて混ぜる。
- 食パンを500wのレンジに1分半〜2分ほど加熱し水分をとばす。
- 食パンに1を塗り、トースターに入れ180°Cで12〜15分焼く。

<パンディングの作り方>

(材料) 5人分

・食パン 100g (約2枚) ・卵 65g ・牛乳 185g
・砂糖 12.5g ・レーズン 15g ・マーガリン3.5g

(作り方)

- 卵、牛乳、砂糖を混ぜ合わせる。
- 食パンは一口大に切る。
- 耐熱容器にマーガリンを塗る。
- 3にパンを並べ、1を流し込み、上にレーズンを散らす。
- 180°Cのオーブンで20分焼く。

食中毒の予防法

●細菌をつけない

必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！ 生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。

●生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ

日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。

●加熱・消毒・殺菌

ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

今月の季節に応じたおやつは
7/5 (金) セタそうめんです。