



6月

こんだてひょう

令和5年度 高平台小学校



月	火	水	木	金
<p>こんだて</p> <p>食中毒に要注意!</p> <p>これから6月に入り、気温・湿度の高い日が続きます。じめじめとした時期で細菌が原因となる食中毒が多く発生します。食中毒になると多くの場合、嘔吐、腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。給食室では、常に食中毒予防のための手洗いなどの衛生管理には細心の注意を払い、安心安全でおいしい給食 作りに努めています。</p> <p>★食中毒予防の3原則★</p> <p>①つけない(石けんでしっかり手洗いをしましょう)</p> <p>②増やさない(食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ早めに食べきましょう)</p> <p>③やっつける(加熱をし食材にしっかり火を通しましょう。特に魚・お肉は中心まで火を通しましょう)</p> <p>トウモロコシ</p> <p>今年も1年生がトウモロコシの皮むきをしてくれます。栄養的には炭水化物が一番多く、善玉コレステロールを増やす働きもあります。トウモロコシは、ひげは茶色のふさふさしたもので、皮は緑色の濃いものが新鮮でおいしいポイントです!</p>			<p>1</p> <p>しおこんぶ あえ</p> <p>フルーツ ミックス</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p>	<p>2</p> <p>ふりかけ</p> <p>ぎょうざ</p> <p>むぎごはん</p> <p>はっほうどうふ</p>
<p>エネルギーたんぱく質</p> <p>602 21.3</p>			<p>602 21.3</p>	<p>584 23.0</p>
<p>こんだて</p> <p>5</p> <p>きびなご こまフライ</p> <p>りんごジャム</p> <p>しょくパン</p> <p>サラダスパゲッティ</p>	<p>6</p> <p>いわしの おかか</p> <p>うめあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>だぶ</p>	<p>7</p> <p>まめの ドライカレー</p> <p>とうもろこし</p> <p>コッパンカット</p> <p>ラビオリスープ</p>	<p>8</p> <p>ぶたにくと はるさめの いためもの</p> <p>ごますあえ</p> <p>ごはん</p> <p>かきたまじる</p>	<p>9</p> <p>じゃこめめ サラダ</p> <p>てづくり うめゼリー</p> <p>ハヤシライス</p>
<p>エネルギーたんぱく質</p> <p>602 26.7</p>	<p>557 22.2</p>	<p>569 25.2</p>	<p>576 21.5</p>	<p>598 20.1</p>
<p>こんだて</p> <p>12</p> <p>パリパリやきそば (めん)</p> <p>にんじん サラダ</p> <p>ミルクパン</p> <p>あん</p>	<p>13</p> <p>ぶたにくの しょうがやき</p> <p>レイシの ごまネズあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>つみれじる</p>	<p>14</p> <p>おさかなカツ</p> <p>コールスロー</p> <p>こめこパン</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>15</p> <p>もやしの ちゅうがあえ</p> <p>てづくり ひじきふりかけ</p> <p>ごはん</p> <p>ジャーチャンどうふ</p>	<p>16</p> <p>じゃがいもの そぼろあんかけ</p> <p>きりぼし だいにんの そくせきづけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>キャベツのみそじる</p>
<p>エネルギーたんぱく質</p> <p>601 25.5</p>	<p>562 22.8</p>	<p>602 25.5</p>	<p>596 25.2</p>	<p>575 21.5</p>
<p>こんだて</p> <p>19</p> <p>ツナサラダ</p> <p>しょくパン</p> <p>コーンシチュー</p>	<p>20</p> <p>えだまめの すのもの</p> <p>さかなの ネギソース がらめ</p> <p>むぎごはん</p> <p>たまねぎのみそじる</p>	<p>21</p> <p>かみかみチーズ サラダ</p> <p>コッパン</p> <p>じゃがいものトマトに</p>	<p>22</p> <p>くわかめの あえもの</p> <p>のりの つくだに</p> <p>ごはん</p> <p>きつねうどん</p>	<p>23</p> <p>さばの しょうがに</p> <p>はるさめの すのもの</p> <p>むぎごはん</p> <p>にらたまじる</p>
<p>エネルギーたんぱく質</p> <p>509 20.1</p>	<p>571 25.3</p>	<p>516 22.8</p>	<p>551 18.9</p>	<p>624 25.1</p>
<p>こんだて</p> <p>26</p> <p>キスフライ</p> <p>ビーンズ サラダ</p> <p>まるパン</p> <p>やさいスープ</p>	<p>27</p> <p>おにく</p> <p>キャベツ</p> <p>タコライス</p> <p>もすくどたまごのスープ</p>	<p>28</p> <p>ナッツいり ごぼうチップス サラダ</p> <p>マーシャルビス</p> <p>しょくパン</p> <p>フォー</p>	<p>29</p> <p>かいそう サラダ</p> <p>ポークカレー</p>	<p>30</p> <p>いわしの おろしに</p> <p>トマトと あおろし あえもの</p> <p>むぎごはん</p> <p>スタミナとんじる</p>
<p>エネルギーたんぱく質</p> <p>523 23.9</p>	<p>570 23.9</p>	<p>580 20.4</p>	<p>614 19.7</p>	<p>582 22.0</p>

