



今週の献立表

みたけの社

	6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)	6月28日(土)	6月29日(日)							
朝食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん							
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁							
	ニラ玉炒め	なめ茸おろし納豆	ごもくたまごや五目玉子焼き	さんまのみぞれ煮	鶏そぼろ納豆	けんちん炒め	めだまや目玉焼き							
	キャベツの胡麻ポン酢和え	キャベツと薩摩揚げの煮物	キャベツのピーナッツ和え	白菜とカニカマの甘酢和え	大根とアサリの炒め煮	ほうれん草のおかか和え	菜の花と笹かまの辛子和え							
	牛乳		牛乳	牛乳										
	680kcal	530kcal	652kcal	643kcal	531kcal	515kcal	461kcal							
昼食	ごはん	ごはん	かしわごはん	ごはん	ごはん	ごはん	サンドイッチ (いちごジャム)							
	鶏肉とブロッコリーの塩炒め	豚肉の柳川風煮	すまし汁	豆腐ハンバーグ	豚肉と根野菜の甘辛煮	チャプチェ (カレー風味)	イタリアンオムレツ							
	切りほしだいこんとほうれん草のナムル	小松菜の辛子和え	生揚げの卵とじ	スパゲティサラダ	胡瓜とわかめの酢のもの	もやしと小松菜のナムル	マカロニソテー							
	バナナ&黄桃缶	もずくの酢のもの	なめこのおろし和え	人参シリシリ	ソファール	牛乳	バナナ							
							牛乳							
	570kcal	579kcal	404kcal	646kcal	647kcal	710kcal	631kcal							
夕食	厚切りベーコンのガーリックスパゲティ	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	きつねうどん							
	大豆と野菜のトマトスープ	たらとのトマト煮	回鍋肉	コンソメスープ	味噌汁	中華スープ	豚肉の中華炒め							
	ポテトサラダ	ほうれん草とハムのサラダ	長芋とオクラの梅和え	鶏肉のソテー (マスタードソース)	鯖のゴマダレ漬け焼き	鶏肉の磯辺焼き	ミルクスイーツ (ピーチ風味)							
		キウイ&白桃缶	パイナップル	南瓜のサラダ	ひじきとツナのサラダ	キャベツとシラスの炒め煮								
				オレンジ	かぶのゆかり和え	パイナップル								
	609kcal	577kcal	662kcal	627kcal	586kcal	548kcal	484kcal							
栄養日 の 値	エネルギー	1859kcal	エネルギー	1686kcal	エネルギー	1718kcal	エネルギー	1916kcal	エネルギー	1764kcal	エネルギー	1773kcal	エネルギー	1576kcal
	たんぱく質	77g	たんぱく質	71g	たんぱく質	72g	たんぱく質	77g	たんぱく質	69g	たんぱく質	75g	たんぱく質	61g
	脂質	45g	脂質	31g	脂質	46g	脂質	47g	脂質	41g	脂質	36g	脂質	44g
	食塩相当量	9.9g	食塩相当量	7.3g	食塩相当量	8.8g	食塩相当量	7.6g	食塩相当量	7.1g	食塩相当量	8.1g	食塩相当量	9.8g

先日東北地方でも梅雨入りの発表がありました。湿気の多い時期でジメジメとした日が続いています。温度や湿度も高いこれからの時期は『食中毒』に特に気を付けなければいけません。食中毒の予防の基本は『つけない・ふやさない・やっつける』です。まずは外出先から戻ったあとや食事の手洗いをしっかりとしましょう。食中毒の原因となる菌のほとんどは10℃以下で増えるスピードが落ちて、マイナス15℃にもなると菌が増えなくなります。冷たいものはできるだけ冷蔵庫に保管しましょう。給食で提供する料理はばい菌が死滅する温度までしっかりと熱が通っているか、温度計でしっかりと確認をしてから提供しています。