

# きゅうしよくたより

日曜	献立	主食	おやつ	
1 土	ハヤシライス, バナナ	ごはん		
2 日				
3 月	酢豚, みそ汁, オレンジ	ごはん	マスカルポーネ	牛乳
4 火	伴八宝, ミニトマト, 菜めし, みそ汁	ごはん	キャロット蒸しパン	牛乳
5 水	ビビンバ丼, スープ, バナナ	ごはん	マカロニきな粉	牛乳
6 木	鯖の塩焼き, ゴマ和え, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
7 金	七タカレー, キャベツとパインのサラダ, スイカ	ごはん	そうめん す：うどん	お茶
8 土	きつねうどん, バナナ	めん		
9 日				
10 月	肉じゃが, みそ汁, オレンジ	ごはん	お好み焼き	お茶
11 火	麻婆豆腐丼, 伴三絲, ミニトマト, スープ	ごはん	おにぎり	お茶
12 水	豚肉のしょうが焼き, みそ汁, バナナ	ごはん	ふかし芋	牛乳
13 木	お弁当の日		スティックパン	果汁
14 金	豚丼, もやしのナムル, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
15 土	肉うどん, ヨーグルト和え	めん		
16 日				
17 月				
18 火	五目鶏ごはん, ゆかり和え, かき玉汁	ごはん	スパゲッティ	お茶
19 水	ひじきの炒り煮, シューマイ, 納豆, みそ汁	ごはん	そうめん す：うどん	お茶
20 木	中華丼, みかんときゅうりのゴマ酢和え, スープ	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
21 金	カレーライス, フルーツポンチ	ごはん	黒糖わらびもち す：ゼリー	牛乳 (す：お茶)
22 土	親子うどん, バナナ	めん		
23 日				
24 月	グラタン, キャベツのスープ, ゆかりご飯, オレンジ	ごはん	焼きそば	お茶
25 火	なす入りミートスパゲッティ, 黒ゴマサラダ, スープ	めん	菜めしおにぎり	お茶
26 水	炒り鶏, ミニトマト, 納豆, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	野菜果汁
27 木	三色ごはん, ブロッコリーのおかか和え, みそ汁, 一口ゼリー	ごはん	フルーツサンデー	お茶
28 金	ドライカレー, キャベツとコーンのサラダ, スープ	ごはん	ゼリー	お茶
29 土	カレーうどん, オレンジ	めん		
30 日				
31 月	鶏肉のレモン和え, フレンチサラダ, みそ汁	ごはん	そうめん す：うどん	お茶

## 食育クイズ♪

古くから中国で、酢豚に入れられているものは？

- ①パイナップル    ②マンゴー    ③キウイ

中国ではもともと料理に高級感を出すために入れたと言われていますが、パイナップルに含まれる酵素には肉のたんぱく質を分解し、肉を柔らかくする効果があります。7月3日給食に酢豚が出ます。パイナップルも入ってます。パイン缶のシロップで肉を漬け込んでから調理するので、お肉が柔らかく仕上がります♪ 正解は①

## 食中毒に注意しましょう！

夏は食中毒が発生しやすい季節です。

1. 手洗いをし、調理器具の衛生に注意して細菌を「つけない」
2. 食べ物は低温で保存して細菌を「増やさない」
3. 加熱調理して細菌を「やっつける」

食中毒予防のために、この3つを守りましょう！