

移行食献立

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	豚肉と野菜の中華風炒め, みそ汁, オレンジ	ごはん	マスカルポーネ お茶
4 火	ジャーマンポテト, ミニトマト, 菜めし, みそ汁	ごはん	キャロット蒸しパン お茶
5 水	豆腐の肉味噌かけ, スープ, バナナ	ごはん	ゼリー お茶
6 木	鶏肉と野菜のうま煮, 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, キャベツとコーンのサラダ, スイカ	ごはん	うどん お茶
8 土	きつねうどん, バナナ	うどん	 
9 日			
10 月	肉じゃが, みそ汁, オレンジ	ごはん	バナナ お茶
11 火	チャーハン風混ぜごはん, 春雨とにんじんのサラダ, ミニトマト, スープ	ごはん	ゼリー お茶
12 水	野菜と豚肉のトマト煮, みそ汁, バナナ	ごはん	ふかし芋 お茶
13 木	お弁当の日		スティックパン 果汁
14 金	すき煮, もやしときゅうりのゆかり和え, 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	親子煮, ゆかり和え, すまし汁	ごはん	バナナ お茶
19 水	ひじきの炒り煮, 納豆, みそ汁	ごはん	うどん お茶
20 木	豚肉と野菜の中華風炒煮, みかんときゅうりの和え物, 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	ゼリー お茶
22 土	親子うどん, バナナ	めん	 
23 日			
24 月	じゃが芋のグラタン風, キャベツのスープ, ゆかりごはん, オレンジ	ごはん	バナナ お茶
25 火	ミートボールのトマト煮, ブロッコリーとコーンのサラダ, スープ	ごはん	りんご 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	ゼリー-フルーツのせ お茶
28 金	ドライカレー風, キャベツときゅうりのサラダ, 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	鶏肉と野菜の味噌煮, フレンチサラダ, スープ	ごはん	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。パイナップル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！