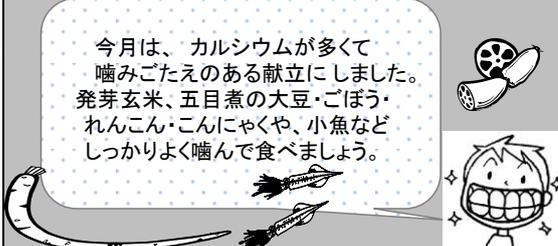




6月 給食献立表

令和元年

菅平中学校

月	火	水	木	金
今月の旬 ・新じゃが芋 ・きゅうり ・新玉ねぎ ・レタス	★牛乳が毎日出ます。 ゆっくり、たっぷり飲みましょう! 	今月は、カルシウムが多くて 噛みごたえのある献立にしました。 発芽玄米、五目煮の大豆・ごぼう・ れんこん・こんにゃくや、小魚など しっかりよく噛んで食べましょう。 		★夏に向かって、熱中症が 心配です。水分をしっかりと 摂る習慣を身に付けま しょう。
3 ・きびゆかりご飯 ・鱈の香味焼き ・磯びたし ・ちゃんぽん汁 (・カツエッグ)	4 ・ご飯 ・凍り豆腐とちくわの ごま絡め ・浅漬け ・えのきのふわふわスープ	5 ・ご飯 ・カレー五目豆 ・フロッコリーサラダ ・豆腐の味噌汁 (・美生柑)	6 ・ご飯 ・三色丼 ・チーズポテト ・中華風コーンスープ ・ミニトマト	7 ・ご飯 ・うずら卵の煮物 ・ピリ辛きゅうり ・白菜と揚げの味噌汁 ・手作りふりかけ
10 振替休日 	11 ・ご飯 ・根っこ野菜と レバーのかみかみあえ ・レモン酢和え ・ポテトとベーコンのスープ	12 ・ご飯 ・大豆のしぐれ煮 ・味噌ドレサラダ ・親子汁 (・焼き海苔)	13 ・ご飯 ・豆腐入りハンバーグ きのこソース ・コーンサラダ ・コンソメスープ	14 ・ご飯 ・ししゃものゆかり揚げ ・青大豆の シャキシャキあえ ・厚揚げの味噌汁 (・レモンソーダゼリー)
17 ・発芽玄米ご飯 ・鯖の塩麹焼き ・春雨の炒め煮 ・かみなり汁 (・ヨーグルト)	18 「いい菌」の日の献立 ・ご飯 ・厚揚げそぼろあんかけ ・糸寒天のサラダ ・きのこ野菜のスープ	19 地域食材の日 ・ご飯 ・スペインオムレツ ・切り干し大根サラダ ・あっさりポトフ (・ロールパン・ジャム)	20 ・ご飯 ・ささみとポテトのレモン揚げ ・納豆あえ ・かきたま汁 ・ココアプリン	21 ・ご飯 ・竹輪磯部揚げ ・辛子あえ ・こんにゃく味噌ラーメン汁 (じゃが芋の天ぷら)
24 ・ご飯 ・ひじきシュウマイ ・にんじんしりしり ・キムチスープ	25 ・梅ご飯 ・鶏肉のバンバンジーソースかけ ・ナムル ・五目スープ (・ミニトマト)	26 ・麦ご飯 ・キーマカレー ・福神漬けあえ ・混ぜっこゼリー	27 ・ご飯 ・和風梅つくね ・水菜と大根のサラダ ・じゃが芋と青菜の味噌汁 (・冷凍みかん)	28 ・コッペパン ・ラザニア ・グリーンサラダ ・野菜スープ

♪献立表は台所等にはって、家庭での食事づくりの参考にご活用ください。

♪都合により献立を変更することがあります。

**食中毒を
ふせぐには…**

菌 菌

- 石けんできれいに洗った手で調理しましょう。
- 調理したものはすぐに食べましょう。
- 生(なま)で食べることは、なるべくやめましょう。
- 冷蔵庫は、つめこみすぎないように。
- ふせん、まな板、たわしは、いつも清潔に。

うとうしい梅雨の季節がやってきます。給食室では、食中毒の三原則「清潔・迅速・適切な温度管理」をしっかり守って、給食づくりをしていきたいと考えています。皆さんも手洗い、衛生的な配膳、教室の換気、清潔な着衣など、身のまわりの衛生には、十分注意して楽しい会食をしてください。

