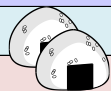


さゆうしょくたより

日曜	献立	主食	おやつ	
1 金	お弁当の日		スティックパン	果汁
2 土	肉うどん, ヨーグルト和え			
3 日				
4 月	肉みそスパゲッティ, ブロッコリーのごまマヨネーズ和え, スープ	めん	マヨチー蒸しパン	牛乳
5 火	鶏肉のクリーム煮, 大根とツナのサラダ, コッペパン	パン	おにぎり	お茶
6 水	五目鶏ごはん, ゆかり和え, かきたま汁	ごはん	金魚すくいゼリー	牛乳
7 木	冬瓜の炒め物, 納豆, みそ汁, バナナ	ごはん	ジャムサンド	牛乳
8 金	カレーライス, キャベツとパインのサラダ, ひとくちゼリー	ごはん	★冷やしめん	お茶
9 土	鮭ごはん, 豚汁, オレンジ	ごはん		
10 日				
11 月				
12 火	鶏ひじきごはん, みそ汁, バナナ	ごはん	ゼリー・せんべい	牛乳
13 水	中華丼, スープ, ひとくちゼリー	ごはん	プリン・せんべい	牛乳
14 木	豚丼, みそ汁, オレンジ	ごはん	ゼリー・せんべい	牛乳
15 金	焼豚チャーハン, スープ, ひとくちゼリー	ごはん	ヨーグルト・せんべい	牛乳
16 土	カレーうどん, オレンジ	めん		
17 日				
18 月	鶏肉のレモン和え, ポテトサラダ, みそ汁	ごはん	そうめん	お茶
19 火	ドライカレー, キャベツとコーンのサラダ, スープ	ごはん	お好み焼き	牛乳
20 水	コロッケ, きゅうりと黒ごまのサラダ, 納豆, みそ汁	ごはん	黒糖わらびもち	牛乳
21 木	ちくわの天ぷら, ごま和え, みそ汁	ごはん	ジャムサンド	牛乳
22 金	イタリアンスパゲッティ, 小松菜のサラダ, スープ	めん	焼じゃが	牛乳
23 土	ハヤシライス, オレンジ	ごはん		
24 日				
25 月	★七色汁, シューマイ, 切り干し大根とひじきのサラダ	ごはん	コーンブレッドロールパン	牛乳
26 火	鶏肉のトマト煮, 磯香サラダ, コッペパン, バナナ	パン	ふかし芋	牛乳
27 水	かじきステーキ, おかか和え, 納豆, みそ汁	ごはん	焼きそば	牛乳
28 木	チャーハン, きゅうりの変わり漬け, レタススープ	ごはん	ジャムサンド	牛乳
29 金	グラタン, キャベツのスープ, ゆかりごはん, オレンジ, ひとくちゼリー	ごはん	フルーツサンデー	牛乳
30 土	肉じゃが, みそ汁, オレンジ	ごはん		
31 日			★は郷土料理	

ちよこっぴ

食中毒に注意!

夏場(6月～8月)は食中毒が増殖しやすい時期です。
カンピロバクター・腸管出血性大腸菌・黄色ブドウ球菌・サルモネラ菌といった細菌による食中毒が発生しています。これらの細菌は高温多湿な環境で活発に増殖するため夏場に食中毒が発生しやすくなります。
食中毒予防の三原則である、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を守って食中毒を予防しましょう。

・**つけない**
手洗いを徹底する

・**増やさない**
食品は低温で保存し、調理後は速やかに冷却する

・**やっつける**
食材は中心部まで十分に加熱する

これらの点に注意して夏場も安全に食事を楽しみましょう!