

はなまんだより

2021.6月

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨にはいります。この季節は食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気づかずに食べてしまいがちです。

- ①しっかり加熱 ②できたらすぐに食べる ③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気をつけてください。



ちんすこう



◆材料 4センチの楕円形 15枚分

- ・薄力粉 70グラム
- ・砂糖 30グラム
- ・サラダ油 30CC



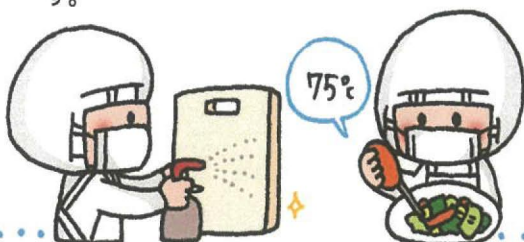
◆作り方

- ①ボールにサラダ油と砂糖を入れてよく混ぜる。
- ②その中に薄力粉を入れて、ひと塊になるまでこねる。
- ③好きな形に生地を成型して、180度に温めたオーブンで15分程焼く。

※家にある材料で簡単に作れます。油を多めに使用するので、食べすぎは注意しましょう。

給食室での食中毒対策

- ①清潔な服装・マスクをつけ、しっかり手洗いをし、アルコール消毒します。
- ②野菜や果物は適切に洗浄、場合により消毒します。
- ③果物やそれ以上加熱しない食品、調理済みの食品には手袋を使用します。
- ④食品は、加熱後、温度計で中心部の温度を測ります (75°Cで1分間以上)。
- ⑤調理器具や食器、ふきん、スポンジなどは熱湯、または次亜塩素酸ナトリウムで消毒します。
- ⑥包丁・まな板・器具等は用途別に分けて使用します。



積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。



●ヘム鉄
(肉、魚、レバーなど)



●非ヘム鉄
(ほうレンソウ、小松菜、納豆など)

◎ 献立一覧表 ◎

2021年 6月

【モーツァルト】

		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)				
昼食		おついたち赤飯 松風風焼き ひじき豆 しめじとゆばのすまし汁 フルーツ:グレープフルーツ	新じゃがコロッケ いんげんと竹輪のごま和え 麩と大根の味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:オレンジ	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト	ひじき入りちらし寿司 じゃこピーマン 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ:りんご	おにぎり(ゆかり) きつねうどん 青菜のツナ和え フルーツ:バナナ				
星間食		ラスク 牛乳	幼児:わらびもち 乳児:グレープフルーツ 牛乳	ごまドーナツ 牛乳	メロンパントースト 牛乳	カスタードロール 牛乳				
成分値	←一日合計	エネルギー 642 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 18.4 g 炭水化物 91.1 g ナトリウム 736 mg 鉄 4.1 mg リン 406 mg 塩分 1.9 g	←一日合計	エネルギー 607 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 14.1 g 炭水化物 103.3 g ナトリウム 603 mg 鉄 2.1 mg リン 356 mg 塩分 1.5 g	←一日合計	エネルギー 690 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 24.5 g 炭水化物 97.9 g ナトリウム 736 mg 鉄 2 mg リン 414 mg 塩分 2 g	←一日合計	エネルギー 514 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 11.5 g 炭水化物 84.8 g ナトリウム 636 mg 鉄 2.4 mg リン 307 mg 塩分 1.7 g	←一日合計	エネルギー 609 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 19.3 g 炭水化物 86.7 g ナトリウム 732 mg 鉄 1.8 mg リン 327 mg 塩分 2 g
	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)				
昼食	梅ひじきごはん さばの幽庵焼き ひろすの炊いたん はんぺんとのきのすまし汁 一品:れんこんの素揚げ	肉じゃが 小松菜のごま和え 大根とわかめの味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:バナナ	ビビンバ丼 大根ナムル 中華スープ フルーツ:グレープフルーツ	野菜たっぷりハンバーグ マセドニアンサラダ コンソメスープ 七分つき玄米ごはん フルーツ:オレンジ	◎郷土料理in京都 豆ごはん 牛肉とおからのたいたん ふきとひじきの和風煮 京風味噌汁 フルーツ:りんご	和風鮭チャーハン 青菜の和え物 根菜のすまし汁 フルーツ:バナナ				
星間食	リンゴのショートブレッド 牛乳	さつまいも蒸しパン 牛乳	アメリカンドック 牛乳	じゃこトースト 牛乳	麩のラスク 牛乳	ミニメロンパン 牛乳				
成分値	←一日合計	←一日合計	←一日合計	←一日合計	←一日合計	←一日合計				
	エネルギー 629 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 20.5 g 炭水化物 83.7 g ナトリウム 977 mg 鉄 3.4 mg リン 415 mg 塩分 2.4 g	エネルギー 605 kcal たんぱく質 18 g 脂質 14.7 g 炭水化物 100 g ナトリウム 706 mg 鉄 3.3 mg リン 407 mg 塩分 1.8 g	エネルギー 638 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 26.7 g 炭水化物 77.1 g ナトリウム 756 mg 鉄 1.9 mg リン 415 mg 塩分 2.1 g	エネルギー 586 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 22.8 g 炭水化物 73.3 g ナトリウム 625 mg 鉄 2.2 mg リン 366 mg 塩分 1.5 g	エネルギー 635 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 19.4 g 炭水化物 89.4 g ナトリウム 729 mg 鉄 5.5 mg リン 405 mg 塩分 2 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 9.3 g 炭水化物 84.3 g ナトリウム 616 mg 鉄 1.5 mg リン 282 mg 塩分 1.6 g				
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)					
昼食	豚肉と野菜の味噌炒め きゅうりとトマトの酢の物 麩とえのきのすまし汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:グレープフルーツ	揚げ鱈の甘酢あんかけ 小松菜の卵和え 豆腐とわかめの味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:バナナ	チキンカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	新ごぼうごはん さばの味噌煮 五目豆 麩と玉ねぎのすまし汁 フルーツ:オレンジ	◎世界の料理inインドネシア ナシゴレン ガドガド(インドネシア風サラダ) ●フライドポテト 肉団子の春雨スープ フルーツ:りんご	そばめし 青菜のおかか和え 豆腐とわかめのすまし汁 フルーツ:バナナ				
星間食	ようかん 牛乳	オレンジフレンチトースト 牛乳	ちんすこう 牛乳	ポパイケーキ 牛乳	フルーチェ(ピーチ) 牛乳	ショコラロール 牛乳				
成分値	←一日合計	←一日合計	←一日合計	←一日合計	←一日合計	←一日合計				
	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.6 g 炭水化物 81.7 g ナトリウム 545 mg 鉄 2.9 mg リン 419 mg 塩分 1.4 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21 g 脂質 15.1 g 炭水化物 78.7 g ナトリウム 736 mg 鉄 2.5 mg リン 430 mg 塩分 1.8 g	エネルギー 696 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 21.7 g 炭水化物 103 g ナトリウム 608 mg 鉄 1.9 mg リン 407 mg 塩分 1.6 g	エネルギー 699 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 20 g 炭水化物 100.4 g ナトリウム 1094 mg 鉄 1.9 mg リン 450 mg 塩分 2.8 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.4 g 炭水化物 74.4 g ナトリウム 410 mg 鉄 2.8 mg リン 396 mg 塩分 1 g	エネルギー 569 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 17.1 g 炭水化物 84.3 g ナトリウム 468 mg 鉄 1.8 mg リン 297 mg 塩分 1.3 g				
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)					
昼食	鮭と冬瓜の煮物 千草焼き じゃがいもとわかめの味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:オレンジ	から揚げ丼 青菜のごま和え なすとえのきのすまし汁 フルーツ:グレープフルーツ	さわらの味噌漬け 切干大根とツナの和風煮 麩としめじのすまし汁 七分つき玄米ごはん 一品:ポテトのオープン焼き	豚肉の生姜焼き りんご入りポテトサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:バナナ	◎まごわやさしい献立 蕎麦ごはん ごま薫さばの漬け焼き ひじきの和風煮 手まり麩と湯葉のすまし汁 一品:さつま芋のバター焼き	焼きうどん ほうれん草のソテー コンソメスープ フルーツ:オレンジ				
星間食	ホットケーキ 牛乳	幼児:きなこもち 乳児:オレンジ 牛乳	レーズンクッキー 牛乳	ツナトースト 牛乳	フライドポテト 牛乳	北海道ミルクロール 牛乳				
成分値	←一日合計	←一日合計	←一日合計	←一日合計	←一日合計	←一日合計				
	エネルギー 532 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 13.1 g 炭水化物 76.8 g ナトリウム 762 mg 鉄 2.3 mg リン 460 mg 塩分 2 g	エネルギー 701 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 24.4 g 炭水化物 94.2 g ナトリウム 482 mg 鉄 3.1 mg リン 484 mg 塩分 1.2 g	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.2 g 炭水化物 76.2 g ナトリウム 793 mg 鉄 2.2 mg リン 413 mg 塩分 2.1 g	エネルギー 627 kcal たんぱく質 21 g 脂質 26.8 g 炭水化物 73.7 g ナトリウム 720 mg 鉄 1.8 mg リン 394 mg 塩分 1.8 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 20.7 g 炭水化物 70.2 g ナトリウム 718 mg 鉄 4.3 mg リン 349 mg 塩分 1.8 g	エネルギー 476 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 19.3 g 炭水化物 56.9 g ナトリウム 549 mg 鉄 2 mg リン 299 mg 塩分 1.4 g				
28(月)	29(火)	30(水)								
昼食	夏野菜の味噌炒め きゅうりと竹輪のごま酢和え 麩とわかめのすまし汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:グレープフルーツ	枝豆ごはん 鮭の塩焼き ひろすの炊いたん 大根としめじの味噌汁 フルーツ:りんご	すき焼きの卵とじ 青菜の信田和え 厚揚げともやしの味噌汁 七分つき玄米ごはん フルーツ:バナナ							
星間食	ココアラスク 牛乳	レーズンケーキ 牛乳	幼児:ずんだもち 乳児:りんご 牛乳							
成分値	←一日合計	←一日合計	←一日合計							
	エネルギー 587 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 21 g 炭水化物 78.6 g ナトリウム 674 mg 鉄 1.9 mg リン 376 mg 塩分 1.8 g	エネルギー 648 kcal たんぱく質 26 g 脂質 17.4 g 炭水化物 95.4 g ナトリウム 741 mg 鉄 2.7 mg リン 450 mg 塩分 1.9 g	エネルギー 663 kcal たんぱく質 29 g 脂質 22 g 炭水化物 84.8 g ナトリウム 659 mg 鉄 4.5 mg リン 502 mg 塩分 1.7 g							

*都合により献立を変更することがあります。