



**食中毒に
気を付けて!**



今月の献立



土浦一高 / 定時制

だんだんと蒸し暑い日が増えてきました。これからの梅雨の時期は食中毒の原因となる菌が増えやすい季節です。食中毒を防ぐには食品の適切な管理と、引き続き手洗い・消毒をしっかり行うことが大切です。厚生労働省では【食中毒菌を『つけない』『増やさない』『やっつける』】を食中毒予防の三原則として掲げています。温め直しも加熱は十分に、肉・魚・卵等を扱う前後で必ず手洗いを！家庭でもすぐできることなので気を付けてみてください。



ビビンバの起源は庶民料理から、宮廷料理からと諸説あり!

☆☆食予中毒し防て止いのるた献め立には給食食材前のに都合必ず変手更をに洗なるて事来がてあ下りさいす☆☆

		水 1		木 2		金 3	
		オムライス サーモンフライ ブロッコリーサラダ コーンスープ 牛乳		五目中華丼 豆腐のスープ ベルギーワッフル 牛乳		代休	
		中国四川省原産の高菜の仲間のザーサイは茎がコブ状に膨れているのが特徴です		江戸時代、東京の深川名物といわれていたあさりの炊き込みご飯の深川めしは職人のお弁当でもありました			
6	火 7	8	9	10	10	10	10
ビビンバ わかめスープ 牛乳	ごはん いかと大根の煮物 干草焼き 豚汁・味付海苔 牛乳	鶏チリソース丼 搾菜スープ ジョア	深川めし さわらの塩焼き 金平ごぼう みそ汁 牛乳	黒糖コッペパン チキンナゲット パンネアラビアータ 野菜スープ 牛乳			
13	14	15	16	17	17	17	17
ジャージャー麺 中華きのこスープ 牛乳	わかめごはん 骨ごとさんま煮 揚げ出し豆腐 みそ汁 牛乳	タイ料理のガパオライス。ガパオとはバジル的一种でハーブの名前です	タイ風もやしサラダ マンゴープリン 牛乳	アラビアータはイタリア語で怒りんぼうという名のトマトソースを意味します	ごはん 鶏のから揚げ キャベツサラダ 酸辣湯 牛乳	ごはん 和風ハンバーグ 隠元豆のソテー 青梗菜のみそ汁 牛乳	
20	21	22	23	24	24	24	24
ごはん 豚肉と玉葱の生姜焼 豆もやしのナムル 半片すまし汁 牛乳	豆もやしは発芽することで豆のときにはなかったビタミンCが生成されてビタミンB2も増加します	ごはん さばの味噌煮 茎わかめの和えもの けんちん汁 牛乳	チキンチーズカレー フルーチェ 牛乳	鶏のから揚げは日本人の好きなおかずランキングの第1位です!	コッペパン ハムかつ ポテトサラダ ラビオリスープ 牛乳	山菜の炊き込みごはん 牛肉コロッケ 春雨と水菜の和え物 かぶのみそ汁 牛乳	
27	28	29	30	30	30	30	30
スパムピラフ マカロニサラダ トマトレタススープ コーヒゼリー 牛乳	さばの味噌煮は濃い目の味付けが白米と相性の良いおかずです	紅白 体育祭 ハヤシライス・牛乳	なめこと卵のあんかけ うどん・そば 海老かつ 春雨マヨネーズ和え 牛乳	ラビオリはパスタ生地にはひき肉や野菜を挟んだパスタです			

