



今月の献立



土浦一高・定時制
平均摂取カロリー/たんぱく質/塩分
822kcal/33.8g/2.8g

食中毒予防の3原則とは

梅雨の時期となり食中毒にも十分注意しなければいけない季節になりました。食中毒はその原因となるウイルスや菌が食物に付着して体内に侵入して発生します。食中毒を防ぐためには細菌を食物に「付けない」「増やさない」「やっつける(殺菌する)」ということが原則になります。これらを念頭に置いて安全な食生活を送りましょう!

「付けない」・・・食中毒の原因が食べ物に付かないように必ず手を洗いましょう

「増やさない」・・・菌が増えないように魚や肉などの生鮮食料品は低温で保存しましょう

「やっつける(殺菌する)」・・・ほとんどの細菌やウイルスはよく加熱することで死滅します

山菜は普通の野菜よりもビタミン・ミネラル・食物繊維など栄養価が高いことが多いのです



6/21はハワイ気分で!

ハワイのローカルフードのロコモコは1940年代にハワイ島のヒロでスポーツクラブに通う少年達から「安くてお腹いっぱいになる料理を」というリクエストに答え、日系人のナンシー・イノウエさんが考案した料理です。今ではハワイ全土に広がっています



月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
山菜の炊き込みごはん 焼き餃子 厚焼きたまご 青梗菜のみそ汁 牛乳	ごはん ロースとんかつ キャベツサラダ みそ汁 牛乳	チーズチキンカレー りんごフルーチェ 牛乳	ホットドッグ ゆで卵とツナのサラダ コンソメスープ ソフトエクレア 牛乳	ごはん ほっけフライ 小松菜煮浸し 豚もつ煮込み 牛乳
だまこはご飯をすりつぶして丸めたものです	ムニエルは魚に小麦粉をまぶしてバターで焼いたフランスの魚の調理法のひとつ	炸醬麵はジャーチャー麵と読みます!	もつは豚の小腸の部分で、何度もゆでてこぼしていますので柔らかく食べられます	
ごはん ミックスフライ ポテトサラダ だまこ汁 ジョア	わかめごはん 肉じゃが 枝豆の卵焼き みそ汁・漬物 牛乳	ごはん 白身魚のムニエル ジャーマンポテト 大根の中華スープ 牛乳	炸醬麵 ポーク包焼 中華サラダ 杏仁豆腐 牛乳	コッペパン フライドチキン マカロニサラダ 塩バタースープ ヨーグルト・牛乳
鎌倉の建長寺の修行僧が作った建長汁がなまってけんちん汁になったんだって		お腹を手前にして置いて顔が右を向くのがカレイで、左向きはヒラメです		
鶏ごはん 肉団子甘酢あん えのきのおひたし たまごわかめ汁 牛乳	ごはん 鶏の山賊焼 もやしナムル けんちん汁 牛乳	ハヤシライス コールスローサラダ マーラーカオ 牛乳	ごはん カレイの唐揚げ きゅうりのからし和え トックスープ 牛乳	ハワイアンロコモコ コーンスープ パインゼリー 牛乳
プロフはウズベキスタンを代表する料理で、男性が料理するそうです	コールスローは古代ローマ時代から食べられてきたらしいよ	麻婆豆腐は四川料理(辛い!)のひとつです	今日は歯ごたえのある讃岐うどんです	
プロフ 白花豆コロッケ わかめのマヨポン和え もち麦のスープ 牛乳	ごはん いかのチリソース ソーセージソテー ミニ冷や奴・みそ汁 牛乳	麻婆丼 わかめと蟹蒲の和えもの 湘南ゴールドゼリー 牛乳	冷やし天麩羅うどん (いか・海老・おくら) キャベツと豚肉の にんにく醤油炒め アシドミルク	