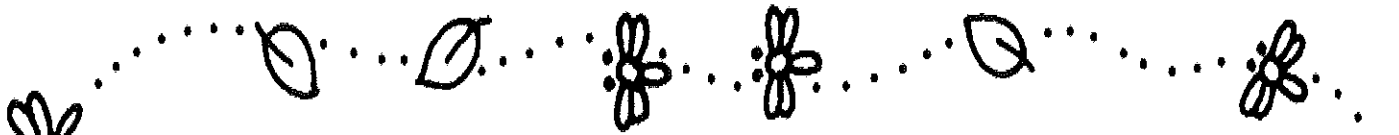




9月給食だより

あゆみ学園



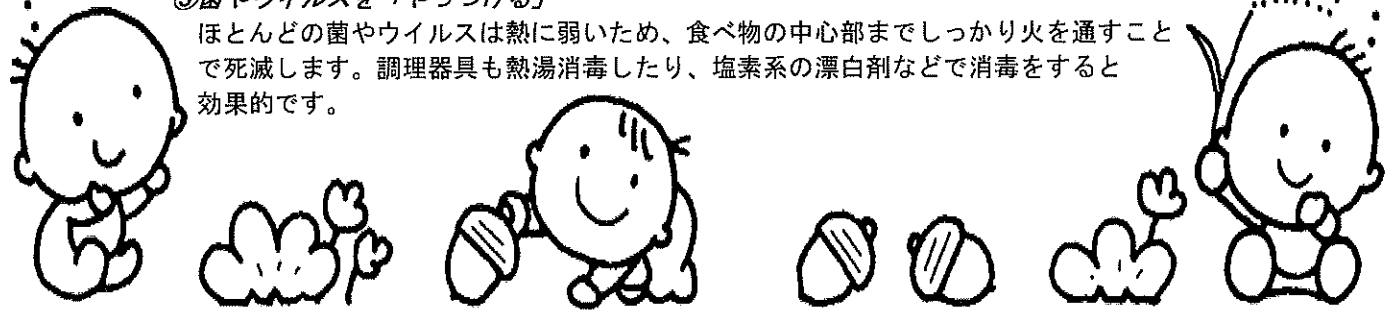
日中は、夏と変わらないような暑い日もありますが、
季節の移り変わりを
感じられるようになりました。

秋も食中毒に注意！



夏は気温が高いため、食中毒を意識すると思いますが、実は秋も油断すると危険です。特に魚介類は、真夏より秋のほうが菌は繁殖しやすくなります。調理済みの食品であっても、再度加熱するなどの用心をしましょう。食中毒や感染症の予防の基本は、せっけんを用いたこまめな手洗いに勝るものはありません。衛生面には充分注意しましょう。おいしくいただいた食事のひとときがだいなしにならないように、食中毒予防の3つのポイントを紹介しします。

- ①食中毒の原因となる菌やウイルスを「つけない」
調理器具や食べ物に菌をつけないように、食事を作る人も食べる人も、せっけんと流水でしっかり手洗いをすることが大事です。
- ②菌やウイルスを「増やさない」
適切な温度で食品を管理・保管し、冷蔵庫から出したら早めに調理しましょう。買いものをしたら保冷を忘れず、長い時間を置かずに、冷蔵庫等にしまいましょう。作り置きはできるだけ避けたいものです。
- ③菌やウイルスを「やっつける」
ほとんどの菌やウイルスは熱に弱いため、食べ物の中心部までしっかり火を通すことで死滅します。調理器具も熱湯消毒したり、塩素系の漂白剤などで消毒をすると効果的です。



♪ メニューのご紹介 ♪ ～ きのご豆乳スープ ～

材料子ども1人分

鶏もも肉	20g
玉ねぎ	20g
人参	10g
生椎茸	10g
えのき茸	10g
しめじ	10g
パセリ	適量
豆乳	50g
出し汁	150g
コンソメ	1g
サラダ油	適量

秋は、きのこの美味しい季節です。それぞれに味、形、香りがあります。今回は、生椎茸、えのき茸、しめじを使った旨味たっぷりのスープをご紹介します。

- ① 生椎茸は、軸をとって薄切りにし、しめじ、えのき茸は、石づきを切り落として、手でほぐして食べやすいよう切る。玉ねぎ、人参は、干切りする。
- ② 鍋に油を熱し 鶏もも肉、玉ねぎ、人参、きのこ類を炒める。
- ③ 玉ねぎが透明になったら出し汁を入れて沸騰させる。
野菜が柔らかくなったら弱火にして豆乳を入れコンソメで味を整える。

ポイント

- ★豆乳を入れた後は、分離しないよう弱火にする。
- ★お好みで、味噌、薄口醤油、塩で、味付けしても美味しくなります。
- ★鶏もも肉を、ベーコン、ウインナーにしても美味しくなります。

令和 6年 9月献立表

あゆみ学園

日	エネルギー	主 食		副 食		デザート		おやつ
		メニュー	材料	メニュー	材料	メニュー	材料	
2 (月) 20 (金)	358	豚肉丼	精白米、豚肉、玉ねぎ 人参、ごま油、 にんにく、生姜、味噌 醤油、三温糖、酒 グリーンピース	白和え すまし汁	豆腐、生椎茸、にんじん、さつま芋、ほうれん草 味噌、三温糖、醤油、いりごま プトマ 鶏肉、玉ねぎ、にんじん、えのき茸、ねぎ 昆布だし、あごだし、薄口醤油	ヨーグルト		オレンジ ジュース
3 (火) 19 (木)	419	ごはん		鶏肉のさっぱり煮 ツナサラダ 味噌汁	鶏肉、生姜、ニンニク、醤油、三温糖、酒、みりん 片栗粉、すし酢 プトマ キャベツ、人参、胡瓜、ツナ缶、マヨネーズ、すし酢 卵、木綿豆腐、かぼちゃ、人参、玉ねぎ、ねぎ 昆布だし、あごだし、味噌	いちご ヨーグルト ムース	いちご ジャム 牛乳 ヨーグルト 生クリーム 粉ゼラチン	牛乳
4 (水) 24 (火)	369	ごはん		魚南蛮漬け 味噌汁	白身魚、片栗粉、キャノーラ油、玉ねぎ、人参、 ピーマン、醤油、すし酢、三温糖、胡瓜、プトマ 鶏肉、じゃがいも、えのき茸、薄揚げ、ねぎ 玉ねぎ、昆布だし、あごだし、味噌	バナナ		牛乳
5 (木) 18 (水)	574	食パン		茄子ミートソース煮 さつま芋ごま風味サラダ コーンミルクスープ	牛シチ、ベーコン、茄子、玉ねぎ、人参、じゃが芋 ピーマン、にんにく、キャノーラ油、トマト水煮、ケチャッ ソース、コンソメ、生クリーム、粉チーズ、デミグラスソース、ごま チーズ、さつま芋、胡瓜、人参、マヨネーズ、すし酢、 鶏肉、玉ねぎ、人参、コン、牛乳、コンソメ、パセリ	マーマ レード ゼリー	マーマレド りんごジ ュース 粉ゼラチン 生クリーム 三温糖	牛乳
6 (金) 25 (水)	432	ごはん		ハンバーグ ジャーマンポテトステー チキントマトスープ	牛シチ、豚シチ、豆腐、玉ねぎ、人参、卵、 キャノーラ油、牛乳、パン粉、塩、こしょう、ケチャッ ソース、三温糖、片栗粉、 ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、キャノーラ油、にんにく コンソメ、パセリ、鶏肉、玉ねぎ、トマト水煮、人参 ねぎ、あごだし、鶏がらスープ	ももゼリー		牛乳
9 (月)	424	けんちん うどん	茹でうどん、鶏肉 人参、大根、干し椎茸 ごぼう、薄揚げ、角天 ごま油、ねぎ、醤油 三温糖、酒、みりん 昆布だし、あごだし 薄口醤油、塩	ささみスティック 胡瓜の梅肉和え	ささみ、酒、コンソメ、小麦粉、片栗粉、キャノーラ油 トマト缶、ケチャップ、三温糖、 春雨、胡瓜、キャベツ、人参、梅肉 すし酢、削り節	プリン		リンゴ ジュース
10 (火) 27 (金)	388	夏野菜 カレー ライス	精白米、豚肉、玉ねぎ 人参、かぼちゃ、茄子 ピーマン、トマト水煮、 にんにく、カールウ、 キャノーラ油、牛乳	卵と野菜サラダ	ロースハム、キャベツ、胡瓜、にんじん、卵、パセリ キャノーラ油、マヨネーズ、塩、こしょう プトマ	ヨーグルト		牛乳
11 (水)	521	食パン		ミートグラタン コールスローサラダ きのこ豆乳スープ	牛シチ、ベーコン、玉ねぎ、人参、マッシュルーム じゃが芋、チーズ、バター、生クリーム、にんにく デミグラスソース、トマト水煮、パン粉、コンソメ ロースハム、キャベツ、胡瓜、にんじん、すし酢 マヨネーズ、塩、こしょう 鶏肉、玉ねぎ、人参、生椎茸、えのき茸、しめじ パセリ、豆乳、あごだし、コンソメ	チョコ バナナ プリン	バナナ 牛乳 生クリーム ネスレロ 粉ゼラチン	牛乳
12 (木)	403	ごはん		鶏肉オーロラソース和え ひじき煮 味噌汁	鶏肉、塩、こしょう、酒、片栗粉、キャノーラ油 玉ねぎ、人参、じゃが芋、ケチャップ、マヨネーズ 鶏シチ、乾燥芽ひじき、大豆水煮、人参 干し椎茸、冷凍グリーンピース、キャノーラ油、醤油 三温糖、酒、みりん、プトマ キャベツ、人参、玉ねぎ、薄揚げ、ねぎ、昆布だし、 あごだし、味噌	オレンジ		牛乳
13 (金) 26 (木)	407	ごはん	精白米	魚のピカタ 春雨のサラダ わかめスープ	白身魚、小麦粉、卵、粉チーズ、三温糖、塩 こしょう、キャノーラ油、プトマ 春雨、カカマ、胡瓜、キャベツ、人参、薄口醤油、 すし酢、三温糖、キャノーラ油 鶏肉、玉ねぎ、人参、えのき茸、わかめ、ねぎ あごだし、鶏がらスープ、薄口醤油、ごま	ぶどう ゼリー		牛乳
17 (火)	397	ごはん	精白米、さつま芋 塩、酒、ごま	魚紅葉焼き すまし汁	白身魚、酒、マヨネーズ、味噌、人参、ピーマン プトマ 絹豆腐、玉ねぎ、にんじん、えのき茸、ねぎ わかめ、塩、薄口醤油、昆布だし、あごだし	お月見 デザート		牛乳

★都合により、献立や食材を変更する場合があります。