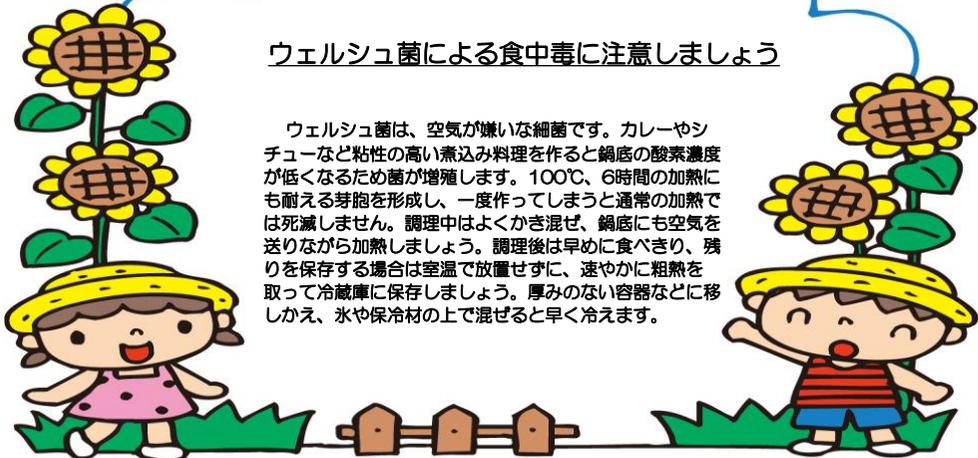




ウェルシュ菌による食中毒に注意しましょう

ウェルシュ菌は、空気が嫌いな細菌です。カレーやシチューなど粘性の高い煮込み料理を作ると鍋底の酸素濃度が低くなるため菌が増殖します。100℃、6時間の加熱にも耐える芽胞を形成し、一度作ってしまうと通常の加熱では死滅しません。調理中はよくかき混ぜ、鍋底にも空気を送りながら加熱しましょう。調理後は早めに食べきり、残りを保存する場合は室温で放置せずに、速やかに粗熱を取って冷蔵庫に保存しましょう。厚みのない容器などに移しかえ、氷や保冷材の上で混ぜると早く冷えます。



今月の郷土料理

今月の給食は宮崎県の郷土料理が登場します。

チキン南蛮・・・鶏肉に小麦粉を付け卵液を絡めて揚げ、甘酢に浸した料理で宮崎が発祥と言われています。

切干大根・・・宮崎県が全国一の生産量で、毎年12月中旬から3月初旬位に生産されています。

胡瓜・・・宮崎県の胡瓜の生産量は、全国で最も多く、令和5年には約61,700トンを収穫しました。これは、全国の胡瓜生産量の約11.7%に相当し、生産量全国1位です。

☆気になるレシピがありましたら、厨房職員、クラス担任までお知らせください。

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。



予 定 献 立 表

| 日 | kcal | 主 食 | | 副 食 | | デザート | 飲み物 |
|------------------------|------|-------------------|--|--|--|--------------|-----|
| | | メニュー | 材 料 | メニュー | 材 料 | | |
| 1 (火) 16 (水) | 463 | ナポリタン | スパゲティ、豚肉、玉ねぎ 人参、しめじ、ケチャップ トマト缶、濃口醤油 ソース、キャノーラ油 三温糖 | 南瓜サラダ わかめスープ | 南瓜、胡瓜、人参、コーン、ロースハム チーズ、レーズン、マヨネーズ 卵、カットわかめ、大根、えのき、鶏ガラの素 薄口醤油 | バナナ | 牛 乳 |
| 2 (水) 17 (木) | 451 | ごはん |  | 牛肉の生姜焼き ゴマ酢和え みそ汁 | 牛肉、キャベツ、玉ねぎ、生姜、濃口醤油 酒、みりん、三温糖、キャノーラ油 人参、カニカマ、胡瓜、もやし、コーン 米酢、三温糖、薄口醤油、ごま油 大根、人参、油揚げ、木綿豆腐、小松菜 かつお節、合わせ味噌 | キウイ | 牛 乳 |
| 3 (木) 18 (金) | 536 | キーマカレー | 米、牛・豚ミンチ、しめじ 高野豆腐、南瓜、玉ねぎ 人参、塩、コショウ トマト缶、ケチャップ 三温糖、濃口醤油、酒 カレールー、キャノーラ油 | ハワイアンサラダ 豆腐スープ | キャベツ、胡瓜、人参、レーズン、パン缶 塩、コショウ、米酢、三温糖、キャノーラ油 木綿豆腐、大根、えのき、もやし、じゃが芋 小松菜、鶏ガラの素、薄口醤油 | 鉄 ヨーグルト | 牛 乳 |
| 4 (金) 23 (水) | 453 | コッペパン | 付) いちごジャム  | 鶏のマーマレード焼き フレンチサラダ ミネストローネ | 鶏肉、濃口醤油、酒、みりん、マーマレード キャベツ、胡瓜、人参、レーズン、ロースハム コーン、米酢、薄口醤油、三温糖、キャノーラ油 ウインナー、トマト、キャベツ、人参、玉ねぎ じゃが芋、パセリ、コンソメ、薄口醤油 | オレンジ | 牛 乳 |
| 7 (月) 22 (火) | 502 | にゅうめん | そうめん、鶏肉、人参 高野豆腐、かまぼこ えのき、干椎茸、かつお節 塩、濃口醤油、薄口醤油 酒、みりん、三温糖 小ネギ、ごま油 | ゴマドレサラダ さつま芋きな粉和え | ツナ缶、キャベツ、胡瓜、人参、コーン チーズ、ゴマドレッシング さつま芋、グラニュー糖、きな粉、キャノーラ油 | バナナ | 牛 乳 |
| 8 (火) 24 (木) | 487 | 高菜めし | 米、高菜漬、コーン缶 濃口醤油、ごま油 三温糖、白ごま | さつま揚げ マカロニサラダ みそ汁 | 魚すり身、高野豆腐、卵、人参、ごぼう、玉ねぎ 濃口醤油、酒、三温糖、片栗粉、キャノーラ油 マカロニ、胡瓜、人参、ロースハム、コーン マヨネーズ 玉ねぎ、人参、木綿豆腐、こんにゃく えのき、出し昆布、合わせ味噌、小松菜 | キウイ | 牛 乳 |
| 9 (水) 25 (金) | 499 | ごはん |  | 松風焼き 人参サラダ はるさめ汁 | 鶏ミンチ、高野豆腐、卵、玉ねぎ、人参、パン粉 合わせ味噌、酒、薄口醤油、ごま油、片栗粉、白ごま 人参、胡瓜、コーン、レーズン、ロースハム 米酢、三温糖、薄口醤油、キャノーラ油、白ごま 春雨、白菜、人参、かまぼこ、えのき、小松菜 かつお節、薄口醤油 | きな粉 ヨーグルト | 牛 乳 |
| 10 (木) 29 (火) | 518 | 味噌ラーメン | 棒ラーメン、豚肉、もやし キャベツ、人参、えのき コーン、小ネギ、酒 濃口醤油、合わせ味噌 中華だし、ごま油 | ひじきサラダ のりポテト | 干ひじき、胡瓜、人参、ロースハム、コーン チーズ、マヨネーズ フライドポテト、青のり | バナナ | 牛 乳 |
| 11 (金) 28 (月) | 499 | 食パン | 付) いちごジャム  | 南瓜の焼きコロッケ 春雨サラダ 豆乳チャウダー | 南瓜、牛ミンチ、高野豆腐、玉ねぎ、チーズ、パン粉 醤油、三温糖、塩コショウ、キャノーラ油、ケチャップ 春雨、胡瓜、人参、カニカマ、コーン ゴマドレッシング ウインナー、クリームコーン缶、キャベツ、人参 玉ねぎ、えのき、豆乳、キャノーラ油、パセリ | オレンジ | 牛 乳 |
| 14 (月) 30 (水) | 527 | ふりかけごはん |  | 魚のみりん焼き さつま芋サラダ ぶた汁 | 白身魚、濃口醤油、酒、みりん、三温糖、白ごま さつま芋、胡瓜、人参、コーン、レーズン チーズ、ロースハム、マヨネーズ 木綿豆腐、白菜、人参、もやし、えのき 豚肉、合わせ味噌、小松菜 | バナナ | 牛 乳 |
| 15 (火) 31 (木) | 513 | 郷土料理の日 ごはん |  | チキン南蛮 切干大根のサラダ けんちん汁 | 鶏肉、塩、酒、片栗粉、キャノーラ油、濃口醤油 みりん、米酢、三温糖、卵、木綿豆腐、マヨネーズ 切干大根、人参、胡瓜、カニカマ、コーン ゴマドレッシング、白ごま 厚揚げ、キャベツ、人参、えのき、こんにゃく かつお節、濃口醤油、塩、小松菜 | キウイ | 牛 乳 |