



一週間の給食を写真で紹介します

6月26日 (月)



麦ご飯
塩肉じゃが
揚げ春巻
むらくも汁
牛乳

<842kcal>

6月27日 (火)



麦ご飯
厚揚げカレー
切干大根とひじきのサラダ
みつ豆
牛乳

<862kcal>

6月28日 (水)



麦ご飯
肉団子の甘酢あん
小松菜とコーンのソテー
わかめスープ
牛乳

<827kcal>

むらくも汁は溶き流した卵が汁の中に広がり、空にたなびく雲のように見える事からついた名前です。

厚揚げは、豆腐を厚めに切って、油で揚げた食品です。表面のみを揚げることで、香ばしさが加わり、煮物にした時には、味の染み込みがよくなります。



若芽を食べる習慣は日本と朝鮮半島のみ。朝鮮半島では、若芽を日本以上に多食し、年間消費量は日本の約3倍になります。



6月29日 (木)



麦ご飯
じゃが豚キムチ
ひじき焼売
中華サラダ
ヨーグルト和え
牛乳

<777kcal>

6月30日 (金)



麦ご飯
鯖の塩麹焼き
いんげんの炒め物
干草焼き
辛味豆腐汁
冷凍みかん
牛乳

<817kcal>

ひじきはカルシウムが牛乳の約12倍、食物繊維がごぼうの約7倍、マグネシウムがアーモンドの約2倍も多く含まれています。

麹菌は2006年に「われわれの先達が古来大切に育み、使ってきた貴重な財産」として、「国菌」に認定されました。昔の人はさまざまなカビの中から、有用な麹菌を見つけ出し、味噌や醤油、酒などに活用しました。

食中毒予防の3原則

1. 菌をつけない

- ◆手を正しく洗う。
- ◆包丁・まな板は、生の肉や魚を切るものと、そのまま食べるものを使い分ける。

2. 菌を増やさない

- ◆料理は早めに食べる。
- ◆すぐに食べない場合は、冷蔵庫や冷凍庫で保存する。

3. 菌をやっつける

- ◆食品の中心まで十分に火を通す。
- ◆包丁・まな板・ふきんなどの調理器具は、熱湯やアルコールなどで消毒する。

