

月	火	水	木	金
<p><b>手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！</b></p> <p>いろいろなものをさわる手は、バイキンやウイルスがつきやすいので、こまめな手洗いが大切です！</p>  <p>洗い残しの多い部分も意識して洗いましょう。</p>				
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30	<p><b>手洗いのタイミング</b></p> <p>料理をする前、食事やおやつの前、外から帰った時、トイレの後</p> 

月		火		水		木		金	
食中毒予防の三原則		1		2		3		3	
増やさない		やっつける		ゆかりごはん(M) 牛乳		牛乳		食パン 牛乳	
6	ごはん(S) 牛乳	7	オーリーブパン 牛乳	8	ごはん(M) 牛乳	9	牛乳	10	コッペパン 牛乳
いなしの梅煮 いなし筒切り 40.0 赤 土しろうが 2.0 緑 濃口しょうゆ 6.0 緑 砂糖 5.0 黄 梅肉 3.0 緑	もやしのみそ汁 緑豆もやし 32.5 緑 小松菜 ☆ 13.0 緑 青ねぎ ☆ 6.5 緑 白みそ ★ 10.4 赤 赤みそ ★ 5.2 赤	野菜カレー 豚ひき肉 19.5 赤 じゃがいも ★ 26.0 黄 にんじん 26.0 緑 玉葱 ★ 52.0 緑 なす ★ 26.0 緑 土しろうが 1.0 緑 にんにく 0.8 緑 カットマト 26.0 緑 りんごピューレ 26.0 緑 フルーンピューレ 2.6 緑 赤ワイン 6.5 黄 カレー粉 0.7 黄 小麦粉 6.5 黄 オリーブ油 1.0 黄 自然塩 2.0 黄 こしょう 0.1 黄 米白絞油 5.2 黄 とんこつ 13.0 黄	わかめサラダ きゃりり ★ 41.0 緑 キャベツ 13.0 緑 にんじん 11.7 緑 玉葱 ★ 14.0 緑 干しわかめ 1.8 赤 菜種サラダ油 4.1 黄 レモン果汁 5.9 緑 砂糖 5.9 黄 濃口しょうゆ 7.0 黄 洋からし 0.2 黄	豆腐とえびの葛煮 豆腐 11.7 赤 小松菜 ☆ 39.0 緑 豚ひき肉 6.5 赤 にんじん 13.0 緑 白ねぎ 6.5 緑 緑豆春雨 6.5 黄 土しろうが 0.7 緑 濃口しょうゆ 4.6 黄 濃口しょうゆ 3.9 緑 みりん 2.0 黄 酒 2.0 黄 でんぶん 6.5 黄 米白絞油 0.7 黄 だし昆布 0.7 黄	小松菜と春雨の炒め物 冷凍中華麺 16.0 黄 緑豆もやし 42.9 緑 玉葱 ★ 21.5 緑 キャベツ 14.3 緑 にんにく 6.5 緑 豚もも肉 7.2 赤 青ねぎ ☆ 7.2 緑 土しろうが 2.2 緑 きんぴら 1.4 緑 にんにく 28.6 黄 だし昆布 0.7 黄 酒 5.7 黄 白ごま 5.0 黄 濃口しょうゆ 10.0 黄 菜種サラダ油 1.4 黄 豆板醤 1.0 黄 ごま油 0.7 黄 こしょう 0.1 黄	もやしラーメン 冷凍中華麺 16.0 黄 緑豆もやし 42.9 緑 玉葱 ★ 21.5 緑 キャベツ 14.3 緑 にんにく 6.5 緑 豚もも肉 7.2 赤 青ねぎ ☆ 7.2 緑 土しろうが 2.2 緑 きんぴら 1.4 緑 にんにく 28.6 黄 だし昆布 0.7 黄 酒 5.7 黄 白ごま 5.0 黄 濃口しょうゆ 10.0 黄 菜種サラダ油 1.4 黄 豆板醤 1.0 黄 ごま油 0.7 黄 こしょう 0.1 黄	肉団子の餅米蒸し 豚ひき肉 60.0 赤 餅米 22.5 黄 白ねぎ 15.0 緑 干しいたけ 0.7 緑 土しろうが 1.1 緑 でんぶん 2.0 黄 砂糖 0.8 黄 自然塩 0.3 黄 濃口しょうゆ 0.3 黄	なすのカーチン焼き なす ★ 90.0 緑 豚ひき肉 32.5 赤 玉葱 ★ 40.0 緑 土しろうが 0.7 緑 にんにく 0.5 緑 赤ワイン 5.0 黄 自然塩 0.5 黄 米白絞油 3.0 黄 カールウ 5.0 黄 パンチーフーズ 2.5 黄 ナチュラルチーズ 5.0 赤 パセリ 0.5 緑 パン粉 2.0 黄	ブロッコリーのソテー ブロッコリー 19.5 緑 キャベツ 26.0 緑 玉葱 ★ 13.0 緑 オリーブ油 0.7 黄 自然塩 0.7 黄 こしょう 0.1 黄
13	ごはん(M) 牛乳	14	コッペパン 牛乳	15	牛乳	16	ごはん(M) 牛乳	17	アップルパン 牛乳
あじの磯辺揚げ あじ 40.0 赤 小麦粉 5.0 黄 でんぶん 4.0 黄 焼きり 0.2 赤 自然塩 0.2 赤 ベーキングパウダー 0.1 黄 米白絞油 4.0 黄	里芋のごま和え 冷凍里芋 52.0 黄 みりん 2.6 黄 濃口しょうゆ 2.6 黄 砂糖 1.6 黄 米白絞油 0.4 黄 煮干しだし 0.1 黄 すりごま 2.0 黄	ポークピカタ 豚ロース肉 50.0 赤 白ワイン 1.5 黄 自然塩 0.5 黄 こしょう 0.2 黄 小麦粉 2.3 黄 でんぶん 2.3 黄 鶏卵 6.5 赤 粉チーズ 2.0 赤 生クリーム 1.3 赤 パン粉 1.5 黄 パセリ 0.7 緑 トマトケチャップ 15.0 黄 濃厚ソース 3.0 黄	野菜いため キャベツ 26.0 緑 緑豆もやし 19.5 緑 玉葱 ★ 13.0 緑 にんじん 10.4 緑 土しろうが 0.5 緑 濃口しょうゆ 3.9 緑 みりん 1.3 黄 米白絞油 0.7 黄	深川飯 米 91.0 黄 餅米 13.0 黄 あじの磯辺揚げ 26.0 赤 芽ひじき 2.6 赤 にんじん 19.5 緑 みりん 2.0 黄 菜種サラダ油 0.7 黄 煮干しだし 0.1 黄	ゆかり漬け キャベツ ☆ 45.5 緑 きゅうり ☆ 19.5 緑 白ごま 0.7 黄 ゆかり粉 0.4 緑 淡口しょうゆ 2.0 黄 みりん 2.0 黄 菜種サラダ油 0.7 黄 煮干しだし 0.1 黄	酢豚 豚もも肉 45.5 赤 玉葱 ★ 32.5 赤 にんじん 26.0 緑 にんじん 26.0 緑 じゃがいも 6.5 緑 ピーマン 19.5 緑 干しいたけ 1.3 緑 土しろうが 19.5 緑 でんぶん 9.1 黄 みりん 6.5 黄 淡口しょうゆ 10.4 黄 米白絞油 3.9 黄 砂糖 2.6 黄 トマトケチャップ 2.6 黄 酒 2.6 黄 米酢 0.7 黄 ごま油 0.7 黄 自然塩 0.3 黄	もやしのナムル 緑豆もやし 39.0 緑 ぜんまい 13.0 緑 ほうれん草 ☆ 6.5 緑 にんじん 3.9 緑 パセリ 6.5 赤 パセリ 3.9 赤 自然塩 0.3 黄 レモン果汁 0.3 黄 こしょう 0.1 黄 赤ワイン 1.5 黄 米白絞油 0.5 黄 トマトケチャップ 9.1 黄 濃厚ソース 2.6 黄	かぼちゃ入りハンバーグ 豚ひき肉 65.0 赤 かぼちゃ 27.5 緑 玉葱 ★ 26.0 緑 鶏卵 13.0 赤 パン粉 3.9 黄 自然塩 0.3 黄 レモン果汁 0.8 黄 こしょう 0.4 黄	キャベツのヨーグルトサラダ キャベツ ★ 52.0 緑 ホールコーン 13.0 緑 玉葱 ★ 7.8 緑 無糖ヨーグルト 5.9 赤 マヨネーズ 7.2 黄 砂糖 2.0 黄 レモン果汁 0.8 緑 自然塩 0.4 黄
20	ごはん(M) 牛乳	21	米粉パン 牛乳	22	牛乳	23	ごはん(M) 牛乳	24	コッペパン はっ酵乳
さばの塩焼き さば 50.0 赤 酒 3.0 黄 自然塩 0.4 黄 米白絞油 1.0 黄	冷やしめん汁 煮麺 13.0 黄 にんじん 6.5 緑 みつば 2.6 緑 干しいたけ 1.3 緑 けずり節 3.9 黄 淡口しょうゆ 6.5 黄 みりん 2.0 黄 自然塩 0.7 黄 水 39.0 黄	ささみのアーモンド揚げ 鶏ささみ肉 50.0 赤 白ワイン 1.0 黄 自然塩 0.2 黄 アーモンドダイス 5.0 黄 カレー粉 0.1 黄 小麦粉 5.0 黄 ベーキングパウダー 0.1 黄 米白絞油 5.0 黄	豆とひじきのごまマヨ和え キャベツ 20.8 緑 大豆 6.5 赤 芽ひじき 2.6 赤 玉葱 ★ 9.1 緑 マヨネーズ 6.5 黄 すりごま 1.0 黄 淡口しょうゆ 2.6 黄 砂糖 2.6 黄 洋からし 0.3 黄	冷麺 冷凍中華麺 14.3 黄 鶏糸卵 13.0 赤 焼豚 6.5 赤 干しいたけ 1.3 緑 キャベツ 39.0 緑 きゅうり ☆ 19.5 緑 玉葱 26.0 緑 にんじん 13.0 緑 とんこつ 9.1 黄 だし昆布 0.7 黄 にんにく 1.3 緑 濃口しょうゆ 7.8 黄 淡口しょうゆ 3.9 黄 砂糖 4.6 黄 レモン果汁 3.9 緑 酒 3.9 黄 米酢 0.7 黄 みりん 0.5 黄 洋からし 0.3 黄 白ごま 2.6 黄 菜種サラダ油 1.3 黄 ごま油 0.7 黄	ピリカラボーク 豚もも肉 52.0 赤 酒 2.0 黄 自然塩 0.1 黄 小麦粉 6.5 黄 米白絞油 6.5 黄 白ねぎ 6.5 緑 土しろうが 1.3 緑 豆板醤 0.1 緑 濃口しょうゆ 3.9 黄 みりん 2.0 黄 でんぶん 0.9 黄	豆腐のまさご揚げ ひげ豆腐 41.0 赤 鶏ひき肉 17.6 赤 むぎえび 11.7 赤 にんじん 9.4 緑 青ねぎ ☆ 8.2 緑 玉葱 ★ 5.9 緑 鶏卵 2.6 赤 土しろうが 6.0 緑 濃口しょうゆ 3.5 黄 みりん 1.2 黄 砂糖 0.5 黄 自然塩 0.1 黄 こしょう 0.1 黄 でんぶん 2.3 黄 米白絞油 4.7 黄	きんぴらごぼう ごぼう 26.0 緑 にんじん 5.2 緑 突きこんにやく 20.8 緑 にんじん 9.4 緑 青ねぎ ☆ 8.2 緑 玉葱 ★ 5.9 緑 砂糖 2.6 赤 ごま油 1.0 黄 白ごま 1.0 黄	ケチャップフランク ポークフランク 50.0 赤 玉葱 ★ 20.0 緑 カットマト 19.5 緑 トマトケチャップ 19.5 黄 ウスターソース 1.0 黄 濃厚ソース 1.0 黄 砂糖 1.0 黄 米白絞油 1.0 黄	スープミルファンテー じゃがいも ★ 52.0 黄 玉葱 ★ 26.0 緑 鶏卵 19.5 赤 しめじ 6.5 緑 パセリ 0.7 緑 とんこつ 13.0 黄 パン粉 1.3 黄 粉チーズ 1.3 赤 自然塩 1.3 黄 オリーブ油 0.5 黄 こしょう 0.1 黄 でんぶん 1.3 黄
27	ごはん(S) 牛乳	28	コッペパン 牛乳	29	牛乳	30	牛乳	食中毒予防の三原則	
ししゃもの串揚げ ししゃも 40.0 赤 ワフダンの皮 10.0 黄 小麦粉 0.5 黄 米白絞油 4.0 黄	じゃがいものそばろ煮 じゃがいも ★ 78.0 黄 豚ひき肉 19.5 赤 土しろうが 1.3 緑 濃口しょうゆ 4.6 黄 みりん 3.3 黄 酒 2.0 黄 砂糖 0.7 黄 米白絞油 0.8 黄	ポテトミートグラタン 豚ひき肉 30.0 赤 じゃがいも ★ 50.0 黄 玉葱 ★ 30.0 緑 カットマト 30.0 緑 トマトケチャップ 8.0 黄 土しろうが 0.5 緑 にんにく 0.5 緑 オリーブ油 1.0 黄 自然塩 0.6 黄 ナツメグ 0.4 黄 こしょう 0.1 黄 でんぶん 0.5 黄 鶏卵 10.0 赤 生クリーム 5.0 赤 粉チーズ 5.0 赤 パセリ 0.5 緑	もやしサラダ 緑豆もやし 45.5 緑 きゅうり ☆ 19.5 黄 にんじん 6.5 緑 玉葱 13.0 緑 淡口しょうゆ 5.2 緑 レモン果汁 2.6 黄 砂糖 2.6 黄 菜種サラダ油 2.6 黄 カレー粉 0.3 黄 でんぶん 0.4 黄	ジュリエンスープ キャベツ ★ 26.0 緑 玉葱 ★ 19.5 緑 にんじん 6.5 緑 セロリ 2.6 緑 とんこつ 13.0 黄 淡口しょうゆ 2.6 黄 自然塩 0.9 黄 オリーブ油 0.7 黄 こしょう 0.1 黄	豆乳プリン 1個 赤	<p>期末テスト</p> <p>期末テスト</p>		<p>食中毒予防の三原則</p> <p>付けない</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●手をきれいに洗う。</li> <li>●野菜や果物は流水で洗う。</li> <li>●調理器具は清潔なものを使用する。</li> <li>●生の肉や魚がほかの食べ物とくっつかないようにする。</li> <li>●加熱しないで食べるもの(生野菜など)から取り扱う。</li> </ul>	

【栄養三色】黄:ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤:からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑:からの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。