



9月給食だより

あゆみ学園

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ではありません。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つ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」

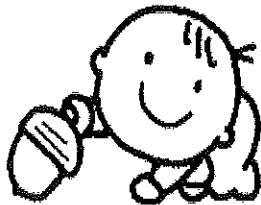
調理器具や食べ物に菌をつけないように、食事を作る人も食べる人も、せっけんと流水でしっかり手洗いをすることが大事です。

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。買いのもの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 ♪ ～ 稲穂揚げ ～

材料子ども1人分

鶏ミンチ	20g
豆腐	60g
卵	5g
＊にんじん	10g
にら	5g
片栗粉	適宜
醤油	少量
三温糖	少量
揚げ油	適宜

- ① 豆腐は水切りする。卵は溶きほぐす。
にんじんとにらは食べやすく、小さめに切り、必要ならにんじんは湯がくか、レンジにかけるなどして、やわらかくして、冷ます。
- ② 鶏ミンチと①、片栗粉、醤油、三温糖をよく混ぜ合わせる。
- ③ 揚げ油を160～170℃に熱し、②を食べやすい大きさにして静かに入れ、中まで火が通り、きつね色になるまで揚げたら出来上がり。

★揚げる時は、カレースプーンを二つ使うと手も汚れず、油で火傷する危険性も減ります。
★タネに味が付いているので、揚げる時焦げやすいので注意しましょう。
★あゆみでは、適量の水分(あればだし汁だとよりおいしいです)、醤油、三温糖、酒、片栗粉で”あん”を作っています。味も変わり、口中でのまとまりも良くなりやすくなると思います。

令和 5 年 9 月献立表

あゆみ学園

日	学年	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	
1 (金) 21 (木)	441	ごはん		稲穂揚げ 切り干し大根煮 味噌汁	鶏ミンチ、豆腐、卵、にんじん、にら、片栗粉、醤油、三温糖、酒、片栗粉 ﾌﾟｯﾄﾞﾏ 角天、切り干し大根、にんじん、干し椎茸、ｷﾞﾔｰﾗｲﾝ、醤油、三温糖、酒、みりん、いんげん、ｷﾞﾔｰ、にんじん、えのき茸、薄揚げ、ねぎ、昆布だし、あごだし、味噌	いちご ヨーグルト ムース	いちごｼﾞｬﾑ 牛乳 ヨーグルト 生ｸﾘｰﾑ 粉ゼラチン	牛乳
4 (月)	403	けんちんうどん	茹でうどん、鶏肉、ごぼう、大根、にんじん、干し椎茸、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、みりん	ささみスティック 胡瓜梅肉和え	ささみ、酒、ｺﾝｼﾞﾏ、小麦粉、片栗粉、ｷﾞﾔｰﾗｲﾝ、ﾄﾏﾄ水煮、ｷﾞﾔｰﾌﾞ、三温糖、片栗粉 ﾌﾟｯﾄﾞﾏ 春雨、胡瓜、ｷﾞﾔｰ、にんじん、梅肉、すし酢、かつお節	ヨーグルト		りんご ジュース
5 (火) 20 (水)	412	夏野菜 カレーライス	精白米、豚肉、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、茄子、ピーマン、りんご、ﾄﾏﾄ水煮、にんにく、ｶｰﾙｰ、ｷﾞﾔｰﾗｲﾝ、牛乳	卵と野菜サラダ コンソメスープ	ﾛｰｽﾎﾑ、ｷﾞﾔｰ、胡瓜、にんじん、卵、ﾊﾞﾍﾞﾘ、ｷﾞﾔｰﾗｲﾝ、ﾏﾓﾈｰｽﾞ、塩、ｺｼｼﾞｮ ﾌﾟｯﾄﾞﾏ ﾍﾞｰｺﾝ、玉ねぎ、にんじん、えのき茸、ｷﾞﾔｰ、ねぎ、あごだし、鶏がらスープ	オレンジ		牛乳
6 (水) 19 (火)	524	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	牛ミンチ、ﾍﾞｰｺﾝ、玉ねぎ、にんじん、ﾏｼﾞﾙｰﾑ、じゃが芋、チーズ、ﾊﾞﾀｰ、生ｸﾘｰﾑ、にんにく、ﾃﾞｼﾞﾀﾞｰｽｰｽ、ﾄﾏﾄ水煮、ﾊﾝﾌﾟ、ｺﾝｼﾞ ﾛｰｽﾎﾑ、ｷﾞﾔｰ、胡瓜、にんじん、すし酢、ﾏﾓﾈｰｽﾞ、塩、ｺｼｼﾞｮ ﾌﾟｯﾄﾞﾏ 鶏肉、玉ねぎ、にんじん、生椎茸、えのき茸、しめじ、ﾊﾞﾍﾞﾘ、豆乳、あごだし、ｺﾝｼﾞ	チョコ バナナ プリン	ﾊﾞﾅﾅ 牛乳 生ｸﾘｰﾑ ｽﾈﾙ 粉ゼラチン	牛乳
7 (木) 22 (金)	502	食パン		ハンバーグ ジャーマンポテトソテー チキントマトスープ	牛ミンチ、豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、にんじん、卵、ｷﾞﾔｰﾗｲﾝ、牛乳、ﾊﾝﾌﾟ、塩、ｺｼｼﾞｮ、ｷﾞﾔｰﾌﾞ、ソース、三温糖、片栗粉 ﾌﾟｯﾄﾞﾏ ﾍﾞｰｺﾝ、じゃが芋、玉ねぎ、ｷﾞﾔｰﾗｲﾝ、にんにく、ｺﾝｼﾞ、ﾊﾞﾍﾞﾘ 鶏肉、玉ねぎ、ﾄﾏﾄ水煮、かぼちゃ、えのき茸、あごだし、鶏がらスープ	フルーツ ゼリー	ﾓｯｸｽｼﾞｬｰｽ ﾊｲﾝ 粉ゼラチン 生ｸﾘｰﾑ 三温糖	牛乳
8 (金) 25 (月)	(8) 363 (25) 406	ごはん		鶏肉照り焼き キャベツ卵とじ 味噌汁	鶏肉、生姜、醤油、三温糖、酒、みりん、片栗粉 鶏ミンチ、ｷﾞﾔｰ、玉ねぎ、にんじん、ｷﾞﾔｰﾗｲﾝ、冷凍ｸﾘｰﾍﾞｰｽ、醤油、三温糖、酒、塩、卵 ﾌﾟｯﾄﾞﾏ かぼちゃ、えのき茸、玉ねぎ、薄揚げ、ねぎ、昆布だし、あごだし、味噌	(8日) ぶどうゼリー (25日) 小豆ミルク ゼリー	(25日) 茹で小豆 牛乳 生ｸﾘｰﾑ 粉ゼラチン	牛乳
11 (月)	354	豚肉丼	精白米、豚肉、玉ねぎ、にんじん、ごま油、にんにく、生姜、味噌、醤油、三温糖、酒	豆腐チャンプルー すまし汁	豆腐、玉ねぎ、にんじん、ｷﾞﾔｰ、ごま油、塩、ｺｼｼﾞｮ、卵 ﾌﾟｯﾄﾞﾏ はﾝﾍﾞﾝ、玉ねぎ、にんじん、えのき茸、生椎茸、ねぎ、昆布だし、あごだし、塩、薄口醤油	ヨーグルト		ﾓｯｸｽ ｼﾞｬｰｽ
12 (火) 29 (金)	559	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	牛ミンチ、ﾍﾞｰｺﾝ、茄子、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、ピーマン、にんにく、ｷﾞﾔｰﾗｲﾝ、ﾄﾏﾄ水煮、ｷﾞﾔｰﾌﾞ、ソース、ｺﾝｼﾞ、生ｸﾘｰﾑ、粉チーズ ﾌﾟｯﾄﾞﾏ チーズ、さつま芋、胡瓜、にんじん、ﾏﾓﾈｰｽﾞ、ごま、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、ｺｰﾝ、牛乳、ｺﾝｼﾞ、ﾊﾞﾍﾞﾘ	マー マ レード ゼリー	ﾏｰﾏ レード りんごｼﾞｬｰｽ 粉ゼラチン 生ｸﾘｰﾑ 三温糖	牛乳
13 (水) 26 (火)	414	ごはん		魚南蛮漬け きんぴらごぼう 味噌汁	白身魚、片栗粉、ｷﾞﾔｰﾗｲﾝ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、醤油、すし酢、三温糖 ﾌﾟｯﾄﾞﾏ 鶏肉、ごぼう、にんじん、干し椎茸、いんげん、ｷﾞﾔｰﾗｲﾝ、醤油、三温糖、酒、みりん じゃが芋、玉ねぎ、えのき茸、薄揚げ、ねぎ、昆布だし、あごだし、味噌	バナナ		牛乳
14 (木)	407	ごはん		鶏肉オーロラソース和え ひじき煮 味噌汁	鶏肉、塩、ｺｼｼﾞｮ、酒、片栗粉、ｷﾞﾔｰﾗｲﾝ、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、ｷﾞﾔｰﾌﾞ、ﾏﾓﾈｰｽﾞ、乾燥ｷﾞﾘﾍﾞｰｽ、大豆水煮、にんじん、干し椎茸、冷凍ｸﾘｰﾍﾞｰｽ、ｷﾞﾔｰﾗｲﾝ、醤油、三温糖、酒、みりん ﾌﾟｯﾄﾞﾏ ｷﾞﾔｰ、にんじん、えのき茸、薄揚げ、ねぎ、昆布だし、あごだし、味噌	プリン		牛乳
15 (金)	346	ごはん		焼き鮭 豚じゃが 味噌汁	生鮭、塩、酒 ﾌﾟｯﾄﾞﾏ 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、にんじん、ｷﾞﾔｰﾗｲﾝ、醤油、三温糖、酒、みりん、冷凍ｸﾘｰﾍﾞｰｽ 絹豆腐、えのき茸、薄揚げ、ｶｯ傢かめ、昆布だし、あごだし、味噌	りんご ゼリー		牛乳
27 (水)	408	ごはん		麻婆豆腐 春雨中華風酢のもの わかめスープ	豚ミンチ、豆腐、にんじん、生椎茸、にら、にんにく、生姜、ｷﾞﾔｰﾗｲﾝ、赤味噌、味噌、醤油、三温糖、酒、片栗粉、鶏がらスープ、ごま油 ﾌﾟｯﾄﾞﾏ 春雨、ｶﾞｶﾞ、胡瓜、ｷﾞﾔｰ、にんじん、薄口醤油、すし酢、三温糖、ごま油 ﾍﾞｰｺﾝ、玉ねぎ、にんじん、えのき茸、ねぎ、ごま、ｶｯ傢かめ、あごだし、鶏がらスープ、薄口醤油、	梨		牛乳
28 (木)	411	芋ごはん	精白米、さつま芋、塩、酒、ごま	魚紅葉焼き のりごま和え すまし汁	白身魚、酒、ﾏﾓﾈｰｽﾞ、白味噌、にんじん、ﾊﾞﾍﾞﾘ ｶﾞｶﾞ、大根、胡瓜、にんじん、もやし、ｷﾞﾔｰ、ごま、のり佃煮、ごま油 ﾌﾟｯﾄﾞﾏ 絹豆腐、玉ねぎ、にんじん、えのき茸、ねぎ、ｶｯ傢かめ、塩、薄口醤油、昆布だし、あごだし	豆乳 ゼリー	豆乳 りんごｼﾞｬｰｽ 粉ゼラチン 生ｸﾘｰﾑ 三温糖	牛乳

★都合により、献立や食材を変更する場合があります。