

6月の予定献立表

月	火	水	木	金
1 鶏肉と野菜の ケチャップ煮 わかめともやしの 酢の物 大根葉の味噌汁	2 創立記念日	3 中華丼 きゅうりの キムチ和え キャベツの 胡麻味噌汁	4 アジフライ もやしの そばろあんかけ きのこスープ	5 生揚げと 野菜の味噌炒め えびシュウマイ そうめん汁
8 肉豆腐 ひじきの炒め煮 たけのこの味噌汁	9 鯖の味噌煮 ふきの煮物 すまし汁	10 鶏肉と根菜の ゴロツとサラダ ほうれん草と ベーコン和え コーンかき玉汁	11 ポークカレー キムチサラダ ソフール ヨーグルト	12 全県総体
15 全県総体代休	16 麻婆春雨 切干大根の 胡麻和え 豚じゃがスープ	17 さんまの南蛮漬け すき昆布煮 けんちん汁	18 チンジャオ ロースー オクラの おかか和え ごぼうと厚揚げの 味噌汁	19 豚キムチ丼 大豆もやしとほう れん草のナムル わかめスープ ジョア
22 高校生未来創造 支援プロジェクト ルーツ探検	23 大高祭 代休	24 大高祭 代休	25 鮭の照り焼き パスタサラダ 豚汁	26 ハヤシライス 青菜のツナ和え ピーチフレッシュ ゼリー
29 軟骨入りつくね棒 ごぼうの チャブチェ ポトフ	30 三色丼 中華ポテト シメジの味噌汁 ヤクルト			

梅雨の季節となります



食中毒に注意！！！！ 梅雨の時期は特に注意が必要です！！！！

- ① 買い物：新鮮な店で新鮮なものをスピーディーに（買い物したものを長時間持ち歩くのは危険！）
- ② 保存：冷蔵庫の過信は食中毒のもと（菌は冷蔵庫では死なない。低温で増殖できる食中毒菌もいる）
- ③ 調理前：二次汚染の予防（食材は洗えるものすべて流水で洗う。まな板、包丁の徹底洗浄。）
- ④ 調理中：加熱調理は食中毒予防に最も有効（食材は直前まで冷蔵庫で保管しておこう）
- ⑤ 食事：できたらすぐ食べる（作り置きのあるものは必ず冷蔵または、冷凍保存し、食べるときに十分な加熱）