



令和2年度 9月

曜	月	火	水	木	金	土
日	14・28	1・15・29	2・16・30	3・17	4・18	5・19
屋食	鶏肉の涼味漬け じゃがいものごま和え すまし汁	利休焼き 和風サラダ みそ汁	きやべつをつくね ひじき煮 みそ汁	フィッシュキャロット スパゲティソース スープ	パン クリームシチュー きやべつのももレッシュング	スパゲティミートソース コーンサラダ スープ
おやつ	牛乳 フルーツ杏仁	牛乳 いちごクリームパン	アイスクリーム ビスコ	牛乳 バナナケーキ	牛乳 梨	牛乳 せんべい
	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名
	g	g	g	g	g	g
	米 45	米 45	米 45	米 45	強力粉・卵 36.4	スパゲティ 80
	鶏肉・しょうが 55.3	豚肉・ごま 50.3	きやべつ 30	ホキ・人参 50.10	マーガリン 3.5	合ひき肉 40
	しょうゆ・酒 1.1	さとう・しょうゆ 2.6・2.5	合ひき肉 28	マヨネーズ 5	塩・さとう 0.1・2.2	玉ねぎ 40
	油・レモン 3.3・2.3	かにかまぼこ 8	塩・卵 0.1・6	ヨーグルト 4	スキムミルク 0.9	人参 5
	玉ねぎ・人参 16.5	かにかまぼこ 8	小麦粉 1	粉チーズ 1.6	鶏肉 40	トマトケチャップ 16
	酢・さとう 1.1・7	きやべつ 30	しょうゆ 1	しょうゆ 0.6	じゃが芋 40	トマトピューレ 8
	しょうゆ・片栗粉 1.5	きゆうり・酢 1.3	ひじき 3	パセリ 0.3	玉ねぎ 50	コンソメ 0.2
	昆布・かつおだし 15	油・しょうゆ 1.5・1.5	油揚げ 13	スパゲティ 1	人参 10	さとう・油 2.5・1
	じゃが芋 35	かぼちゃ 30	人参 7	スパゲティ 1	コーン・油 7.1	粉チーズ 1
	小松菜・ごま 20.3	玉ねぎ 15	さくらめ 3	きやべつ 30	コンソメ 1.5	パセリ 0.5
	さとう・しょうゆ 1.2・5	わかめ 0.3	しょうゆ 3	コーン・人参 9.5	小麦粉 10	パン粉 0.5
	昆布・かつおだし 4	みそ 6	油・酒 1.3	油・しょうゆ 2.1.5	バター 4	コーン 10
	はんぺん 15	かつおだし 120	昆布・かつおだし 3	豆腐・しめじ 30.15	牛乳・塩 50.1.5	きやべつ 25
	ねぎ・わかめ 3.0.3	煮干 100	もやし 20	わかめ・コンソメ 0.3.1.5	生クリーム 3	きゆうり 10
	塩・しょうゆ 0.2.1	牛乳 100	玉ねぎ 20	煮干 3	スキムミルク 3	人参 5
	昆布・かつおだし 150	強力粉・小麦粉 12.3	わかめ 0.3	牛乳 100	きやべつ 30	酢 3.2
	煮干 100	さとう・塩 2.3.0.1	みそ 6	小麦粉 12	きゆうり 10	しょうゆ 2
	牛乳 100	卵・マーガリン 1.5.1.5	小麦粉 6	ベーキングパウダー 0.4	人参 3	大根 30
	寒天・さとう 0.4.12	スキムミルク 0.5	アイスクリーム 50	スキムミルク 1.6	レモン 3	わかめ 0.3
	牛乳・みかん缶 25.12	いちごジャム 0.6	ビスコ 1	マーガリン 4.8	さとう 1.6	ねぎ 3
	パン缶・バナナ 12.12	小麦粉・牛乳 0.8.6		さとう・卵 8.12	しょうゆ 1.5	コンソメ 1.5
		グラニュー糖 1		バナナ 10	牛乳 100	牛乳 100
					梨 50	せんべい

  

曜	月	火	水	木	金	土
日	7	8	9・23	10・24	11・25	12・26
屋食	梅ごはん そばろ肉じゃが みそ汁	豚肉のみぞれ焼き ペイクドかぼちゃ スープ	魚の幽庵焼き 中華風サラダ みそ汁	鶏肉のごまみそ焼き 土佐和え かき卵汁	カレーライス パイナップル和え カルピスゼリー	さつま芋ごはん 豚肉のごまマヨ炒め みそ汁
おやつ	牛乳 パン粉クッキー	牛乳 ピザトースト	牛乳 ポップコーン	牛乳 ココアういろ	シャーベット	牛乳 おととつと
	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名	食材名
	g	g	g	g	g	g
	米・梅 50.3	米 45	米 45	米 45	米 80	米 45
	大葉 0.4	豚肉 40	鯖 50	鶏肉 85	合ひき肉 30	さつま芋 25
	ちりめんじゃこ 3	しょうが 1	しょうゆ 3	みそ 2	じゃが芋 30	人参 5
	豚ひき肉 30	しょうゆ 2	みりん 4	さとう 1.2	玉ねぎ 50	ひじき 0.8
	じゃが芋 50.10	大根 35	酒 1	みりん 1.5	人参 10	さくらめ 2.5
	玉ねぎ・人参 40.10	きゆうり 10	レモン 1	ごま 2	油 1	しょうゆ 3
	糸こんにやく 15	油・レタス 1.10	春雨 10	きやべつ 30	カレーパウダー 16	油 2
	グリーンピース 3	かぼちゃ 60	きゆうり 8	小松菜 10	パイナップル 16	豚肉 40
	さくらめ・しょうゆ 3.3	もやし 20	ハム・人参 8.5	人参 1.5	きゆうり 30	きやべつ 40
	みりん・油 3.1	人参 10	卵・酢 6.3	花かつお 0.5	カルピス 15	人参 10
	昆布・かつおだし 40	わかめ 0.3	さとう 0.5	しょうゆ 1.5	寒天 0.2	マヨネーズ 4
	きやべつ・えのき 30.15	コンソメ 1.5	しょうゆ 2	昆布だし 0.8	シャーベット 60	ごま 2
	わかめ・みそ 0.3.6	煮干 100	油・ごま油 1.5.0.5	卵・糖 20.3		しょうゆ 1.5
	かつおだし 120	牛乳 100	昆布・わかめ 30.0.3	かまぼこ 3		油 0.5
	煮干 100	食パン 40	ねぎ・みそ 3.8	ねぎ・塩 3.0.2		糖 3
	牛乳 100	マーガリン 2	かつおだし 120	しょうゆ 1		えのき 10
	パン粉 5	玉ねぎ 25	煮干 100	昆布・かつおだし 120		ねぎ 0.3
	小麦粉 10	ピーマン 2	牛乳 100	煮干 100		みそ 8
	ベーキングパウダー 0.5	ベーコン 3	とうもろこし 10	牛乳 100		昆布・かつおだし 120
	バター・さとう 7.6	トマトケチャップ 4	油 1.5	小麦粉・さとう 10.10		牛乳 100
	卵・レーズン 8.4	油・チーズ 1.15	コンソメ 1	牛乳・ココア 28.1.2		おととつと
	スキムミルク 1					

秋も食中毒に注意しましょう

食中毒は気温と湿度が高い夏に多いと思われがちですが、実は年間でも9～10月の発生件数が一番多いそうです。夏バテして体力が落ち、免疫力が低下しているところに、大きな気温の変化も加わり、体調を崩しやすいことなどが影響しています。食中毒を予防する3原則を意識して、食中毒に注意しましょう。

①つけない(洗う・分ける)

手や洗える食作物はしっかり洗う。まな板・包丁・食器をきれいに洗い、清潔にする。肉や魚は他の食品と分けて、包んで保存する。

②増やさない(低温で保存する)

生ものや作った料理は早く食べるようにし、すぐに食べない料理は、冷蔵庫に入れて保存する。冷凍された食品を解凍するときは、冷蔵庫や電子レンジを使う。

③やっつける(加熱処理)

細菌やウイルスの多くは高い温度に弱く、十分に加熱することで死滅するので料理をするときは、食材の中心まで熱が通るように十分に加熱する。

きやべつをつくね(4人分)

材料:きやべつ-120g ひき肉-120g  
卵-1/2個 塩-ひとつまみ  
小麦粉-大さじ2 しょうゆ-小さじ1

作り方

- ①ボールに千切りにしたきやべつ・ひき肉・卵・塩・小麦粉・しょうゆを入れてよくこねておく。
- ②①を4等分にして、丸く成形する。
- ③フライパンに油をひき、②を並べて両面焼き、中まで火が通ったら完成。

