

給食だより7月号

令和5年7月1日
株式会社食養の杜とやま

日増しに熱くなる季節です。

食中毒は年間を通して発生しますが、気温も湿度も高い富山の夏は特に注意が必要です。安心して食事ができるよう、ご家庭での対策も改めて確認してみましょう。



今月の目標は「食中毒を予防しましょう」です。

細菌性食中毒予防の3原則は「①付けない」「②増やさない」「③やっつける」です！

家庭でできる食中毒予防の6つのポイントを厚生労働省のリーフレットよりご案内いたします。

厚生労働省HPより

point 1
食品の購入

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む

できれば保冷剤(氷)などと一緒に

point 2
家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

point 3
下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら水質に注意

肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point 5
食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

point 6
残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする

point 4
調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

台所は清潔に

作業前に手を洗う

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

豚肉の生姜焼き

疲れにくい体作りに必要なビタミンB1は豚肉に多く含まれます。玉ねぎやニラ、ニンニクと一緒に摂ると夏バテ予防に!

材料(4人分)

- 豚肉 400g
- 玉ねぎ 100g (大1/2)
- 人参 60g
- 油 少々
- A生姜 10g
- A砂糖 40g
- A醤油 40g
- A塩 2g

- ①玉ねぎ・人参は食べやすくスライスする
- ②フライパンに油を入れ熱し、豚肉を炒める
- ③豚肉に火が通ったら①を入れ火が通りまで炒める
- ④調味料Aを入れ、からめる。

豚肉を先に生姜の調味料で味付けしておくご家庭もあるかと思いますが。給食の豚肉の生姜焼きは味付けは最後です。

福井県

富山・石川・福井で北陸3県と呼ばれます。富山県の隣の隣の県です。



富山県も、全国的にも「かつ丼」と言えば卵とじのかつ丼ですが...福井県でかつ丼を注文すると「ソースかつ丼」が出てきます。ソースかつ丼は、福井県のソウルフード、B級グルメ代表です。大正の始めに福井市内の洋食屋さんが考案されたそうです。

今月の目標
食中毒を予防しましょう！



の献立

毎月19日は食育の日です。今年度のテーマは「日本の味めぐり」。今月は21日に福井名物の「ソースかつ丼」を取り入れました。

| 日 | 曜 | 午前おやつ | 昼食 | 午後おやつ |
|----|---|-----------------------|--------------------------------------|-------------------------|
| 1 | 土 | サッポロポテト ベジタブル/牛乳 | ★ バターロール・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳 | とんがりコーン/ジュース |
| 3 | 月 | かぼちゃせんべい/牛乳 | ★ 五分つきごはん・鶏南蛮・かぼちゃの煮物・コーン和え | ぼたぼた焼き/豆乳 |
| 4 | 火 | おこさませんべい/牛乳 | ★ 青じそごはん・卵焼き・小松菜の浸し・きのこソテー | RITZ/お茶 |
| 5 | 水 | にんじんせんべい/牛乳 | ★ 五分つきごはん・八宝菜風・さつま芋の甘露スライス・高野豆腐含め煮 | ベジたべる/ジュース |
| 6 | 木 | ソフトサラダ/牛乳 | ★ 五分つきごはん・たらのごま焼き・金時豆の煮豆・彩りなます | ぱりんこ/牛乳 |
| 7 | 金 | ソフトな塩せん/牛乳 | ★ 夏野菜カレーライス・福神漬け・春雨サラダ・果物 | サッポロポテトベジタブル /野菜ジュース |
| 8 | 土 | ぱりんこ/牛乳 | ★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳 | アンパンマンソフト せんべい/ジュース |
| 10 | 月 | おこさませんべい/牛乳 | ★ 五分つきごはん・さわらのみそ焼き・白和え・大根きんぴら | 星食べよ/豆乳 |
| 11 | 火 | ポテとほうれん草の おせんべい/牛乳 | ★ ゆかりごはん・鶏のマーマレード焼・厚揚げの煮物・三色和え | とんがりコーン/お茶 |
| 12 | 水 | ソフトサラダ/牛乳 | ★ 五分つきごはん・麻婆豆腐風・こふき芋・ほうれん草のコーン和え | 薄焼きビスケット /ジュース |
| 13 | 木 | のりわかめせんべい/牛乳 | ★ 五分つきごはん・ハンバーグ・切干大根煮・インゲンごま和え | きなこ餅せんべい/牛乳 |
| 14 | 金 | おこさませんべい/牛乳 | ★ 五分つきごはん・コロッケ・おかか和え・豚汁・果物 | 野菜せん/野菜ジュース |
| 15 | 土 | とんがりコーン/牛乳 | ★ バターロール・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳 | ハッピーターン/ジュース |
| 18 | 火 | ソフトサラダ/牛乳 | ★ わかめご飯・アジの塩焼き・高野豆腐含め煮・小松菜の中華和え | アンパンマンソフト せんべい/お茶 |
| 19 | 水 | かぼちゃせんべい/牛乳 | ★ 五分つきごはん・豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ・ゆでブロッコリー | ハッピーターン/ジュース |
| 20 | 木 | おこさませんべい/牛乳 | ★ 五分つきごはん・ホキのカレー焼・大根うま煮・キャベツ甘酢和え | ぱりんこ/牛乳 |
| 21 | 金 | にんじんせんべい/牛乳 | ★ ソースかつ丼・ほうれん草浸し・豆腐の味噌汁・果物 | カルシウムせんべい /野菜ジュース |
| 22 | 土 | カルシウム 塩せんべい/牛乳 | ★ 食パン・いちごジャム・チーズかまぼこ・牛乳 | ぼたぼた焼き/ジュース |
| 24 | 月 | ソフトサラダ/牛乳 | ★ 五分つきごはん・豆腐チャンプルー・ツナサラダ・さつま芋レモン煮 | きなこ餅せんべい/豆乳 |
| 25 | 火 | ポテとほうれん草の おせんべい/牛乳 | ★ コーンご飯・肉じゃが・スティックきゅうり・キャベツ海藻和え | RITZ/お茶 |
| 26 | 水 | おこさませんべい/牛乳 | ★ 五分つきごはん・メバルの磯辺揚げ・五目煮豆・大根のマリネ | 星食べよ/ジュース |
| 27 | 木 | のりわかめせんべい/牛乳 | ★ 五分つきごはん・鶏の照焼き・ひじき煮・小松菜浸し | サラダうす焼き せんべい/牛乳 |
| 28 | 金 | ソフトサラダ/牛乳 | ★ 五分つきごはん・赤魚塩麹焼き・じゃが芋のカレー煮・厚揚げ味噌汁・果物 | ルヴァンブライム /野菜ジュース |
| 29 | 土 | ぼたぼた焼き/牛乳 | ★ バターロール・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳 | 薄焼きビスケット /ジュース |
| 31 | 月 | ソフトな塩せん/牛乳 | ★ 五分つきごはん・鶏のケチャップ焼き・人参金平・キャベツのゆかり和え | カルシウム 塩せんべい/豆乳 |

7日(金)お誕生会 幼児用ぶどうジュース

★が主食です。