

5月 の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。
※今月のアレルギー除去食提供はありません。



食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の 栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650kcal	21.1～32.5g	14.4～21.7g
	中学校	830kcal	27.0～41.5g	18.4～27.7g

TEL: 0980-77-8488
FAX: 0980-77-8490

栄養指導目標：いろいろなしょくざいのなまえをしよう

木々が青々と生い茂り、風が心地よい季節となりました。季節が変わると、食事に使う食材も違うことに気付いていましたか？給食では、旬の食材を中心にたくさんの食材を使うよう献立が立てられています。献立表では、料理名だけでなく、あか・き・みどりに書かれている、食材の名前もぜひ確認してみてください♪苦手な食材も見た目で判断せずに、まずは一口チャレンジしてみましょう。

ご入学・ご進級おめでとうございます！

いよいよ新学期がスタートしますね(*^_^*)
どの子も期待に満ちていることでしょう。
充実した学校生活を送るためにも、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう！



〈新1年生の給食開始日〉

全中学校・・・19日(火)

全小学校・・・20日(水)

欠食の予定はありません♪



こ ん だ て	18日(月) 始業式・入学式	19日(火) 食育の日	20(水)	21(木)	22(金)
	★給食準備のコツ★ ①まずは手洗い！ ②食缶の汁は、かきまぜてから入れましょう！ ③ごはんやおかずは、等分して人数の目安を考えましょう！ (例)	チーズ ひじきの ごもくいため 牛乳 とりとぎのこの たきこみごはん だいこんの すましじる	レッドグローブ いそあえ 牛乳 わかめごはん にくじゃが	かいそうと ツナのサラダ 牛乳 ネーブル (むぎごはん) (カレーウ) やさいカレー	ネーブル ゴーヤー チップス 牛乳 (むぎごはん) (ぶたごぼういため) ぶたごぼうどん じゃがいもの みそじる
	あか	ぎゅうにゅう、とりにくとうふ、わかめ、ひじき、ぶたにく、チーズ こめ、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、とりにく、あぶらあげのり こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、とりレバー、しろいんげんまめ、かいそう、ツナ こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、こむぎ、マーガリン、カレーウ、なまクリーム、ごま、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あわせみそ、とうふ こめ、むぎ、あぶら、さとう、じゃがいも、でんぶ、こむぎ
	き	にんじん、ごぼう、しめじ、エリンギ、だいこん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、えだまめ	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、えだまめ、はくさい、こまつな、レッドグローブ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、グリーンピース、りんご、キャベツ、コーン、オレンジ	こんにゃく、たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、はくさい、しょうが、ごぼう、きぬさや、しいたけ、オレンジ
	みどり	C 619 P 29.6 F 20.5 C 749 P 35.9 F 23.4	C 652 P 20.5 F 20.3 C 807 P 24.6 F 24.1	C 603 P 23.5 F 13.1 C 733 P 28.4 F 15	C 602 P 22.2 F 14.4 C 740 P 26.8 F 16.5
	小学校 中学校				
こ ん だ て	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
	シーヌイ 牛乳 (むぎごはん) (もずくあん) もずくどん さかなじる	キャベツの アーモンドあえ 牛乳 パインゼリー コーンライス チキンの トマトに	きゅうしょくのり かぼちゃと えだまめの にも 牛乳 さわらの てりやき むぎごはん さわにわん	チンジャオロース 牛乳 ちゅうか ポテト むぎごはん はるさめスープ	からしなため 牛乳 バナナ ごこくまいり アーサの すましじる
	あか	ぎゅうにゅう、とりにく、もずく、タマン、とうふ、みやこみそ	ぎゅうにゅう、とりにく	ぎゅうにゅう、さわら、ぶたにく、きゅうしょくのり	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく
	き	こめ、むぎ、べにいも、ことう、さとう、あぶら	こめ、あぶら、こむぎ、マーガリン、じゃがいも、アーモンド、さとう、パインゼリー	こめ、むぎ、さとう、あぶら	こめ、むぎ、ちゅうかポテト、ごま、あぶら、はるさめ、あぶら、さとう、でんぶ
	みどり	だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン、しょうが、コーン	コーン、キャベツ、たまねぎ、パセリ、にんじん、こまつな、カリフラワー、トマト、ほうれんそう、あかピーマン	こんにゃく、だいこん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ごぼう、かぼちゃ、えだまめ	たまねぎ、にんじん、なげがね、はくさい、ピーマン、たけのこ、にんにく、しょうが、きくらげ、あかピーマン
	小学校	C 617 P 24.8 F 13.7	C 680 P 21.5 F 20.7	C 636 P 27 F 15.3	C 627 P 19.2 F 17.1
	中学校	C 760 P 30.4 F 15.4	C 828 P 25.8 F 24.5	C 778 P 32.6 F 17.3	C 750 P 23 F 18.6
					C 557 P 22.7 F 13 C 669 P 27.3 F 14.5

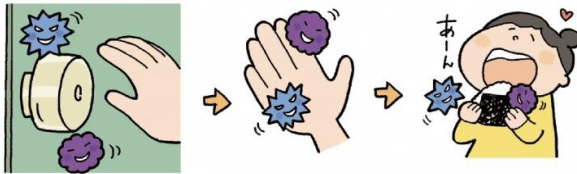
石けんを使った手洗い

①水でぬらす	②泡立てる	③手のひら	④手の甲	⑤指と指の間
⑥親指	⑦指先	⑧手首	⑨よく水で流す	⑩ハンカチでふく

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。



手洗いのあとは
清潔なタオルや
ハンカチで手を
拭きましょう！



共有や貸し借りは
さけましょう