

# 令和2年 3月の予定献立表

宮古島市立平良学校給食共同調理場

食品群	体内ではたらし
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 栄養基準	E=1杯分	P=1杯分	F=脂質
	小学 650	21.1~32.5	14.4~21.7
中学	830	27.7~41.5	18.4~27.7

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

<b>16(月) くだもの(いよかん)</b>  こんだて あかき みどり 小学校 E 633 P 21.7 F 27.1 中学校 E 777 P 26.3 F 27.1	<b>17(火) ブルーベリージャム</b>  こんだて あかき みどり 小学校 E 850 P 25.8 F 25.3 中学校 E 801 P 31.0 F 30.5	<b>18(水) バインゼリー</b>  こんだて あかき みどり 小学校 E 624 P 21.2 F 17.1 中学校 E 772 P 25.7 F 19.9	<b>19(木) ワインナー</b>  こんだて あかき みどり 小学校 E 654 P 26.1 F 25.9 中学校 E 811 P 31.4 F 31.6
<b>23(月) くだもの(オレンジ)</b>  こんだて あかき みどり 小学校 E 615 P 22.0 F 23.1 中学校 E 755 P 26.7 F 27.8	<b>24(火) おめでどうゼリー</b>  こんだて あかき みどり 小学校 E 619 P 25.6 F 21.1 中学校 E 759 P 30.9 F 25.2	<b>3月の欠食予定</b> 16~24日 全中学校3年生、東小6年 18(水) 平一小6年・鏡小6・南小 19~24日 平一小6年・南小6・鏡小6・狩小6欠食 23(月) 久小126年・北小・西小欠食 23~24日 池小6欠食 24(火) 北小6・西小6・久小6欠食	

**小6のみなさんへ**  
 予定していたお祝いデザートは、次年度4月に提供することにいたしました。  
 お楽しみに★

新型コロナウイルス感染症対策による休校のため、予定していた献立を変更しました。

ていねいに配ぜんしょう

**給食を食べる前・給食準備をする前には、必ず手を洗いましょう！！**  
 また、給食準備の時は、くしゃみやセキを給食に入らないようにしましょう。



ていねいな手洗いは、だれでもカンタンにできる病気の予防です。  
 特に、指先・指と指の間、親指、手首は洗い残しが多い場所です。

毎日意識し手洗いをしっかりとすることで病気を予防するようにしましょう。

## せっ つか て あら 石けんを使った手洗い

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

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。