

令和2年

3月の予定献立表

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。

伊良部調理場

電話番号 0980-78-3311

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

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

こ ん だ て	16(月) ビビンバ 春雨スープ フルーツポンチ 牛乳	17(火) ゆかりごはん アーサのみそ汁 とりのから揚げ 菜の花のごま和え ひなあられ 牛乳	18(水) ごはん 豚汁 千切りイリチー なっとうみそ 牛乳	19(木) チャーハン 中華スープ 水菜のごま和え ひじきしゅうまい 牛乳
あ か	ぶたにく、赤みそ、たまご、とりにく、チキンブイヨン	アーサ、沖縄豆腐、こんぶ、かつおぶし、白みそ、とりにく、のり	ぶたにく、沖縄豆腐、こんぶ、かつおぶし、白みそ、油揚げ、納豆、ツナ	ぶたにく、たまご、沖縄豆腐、かつおぶし、ちくわ、ひじき、とりにく、大豆たんぱく
き	米、さとう、油、ごま油、白ごま、でんぷん、はるさめ(みりん、しょうゆ、トウモロコシ、塩、鶏ガラ)	米、上新粉、でんぷん、油、白ごま、さとう、もちごめ(しょうゆ、塩、こしょう、塩こうじ)	米、じゃがいも、油、さとう(しょうゆ)	米、あぶら、白ごま、ごま油、さとう、でんぷん、小麦粉(塩、こしょう、鶏ガラ、しょうゆ)
み ど り	にんにく、しょうが、もやし、ほうれん草、きくらげ、はくさい、にら、みかん(缶)、パイ(缶)、黄桃(缶)、ナデコ	ゆかり、えのきたけ、ながねぎ、なのはな、はくさい、にんじん	だいこん、にんじん、こんにゃく、ごぼう、たまねぎ、千切り大根、にら、しょうが	しいたけ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、キャブツ、こまつな、たけのこ、きくらげ、みずな、はくさい、しいたけ、しょうが
小 学 校	E 672 P 26.7 F 22.3	E 641 P 31.8 F 19.1	E 659 P 31.9 F 21.3	E 576 P 26.8 F 21.6
中 学 校	E 833 P 32.6 F 26.9	E 788 P 39.5 F 22.3	E 813 P 39.0 F 25.5	E 699 P 32.8 F 24.7
こ ん だ て	20(金) 	給食の前に トイレ 手洗い  給食当番の人も、給食当番以外の人もトイレを済ませて、手洗いをしましょう。	23(月) スパゲティミートソース オニオンスープ ポテトサラダ 牛乳	24(火) 『修了式』 カレーライス ハンバーグ だいこんサラダ お祝いクレープ 牛乳
あ か			ぶたにく、ホーケテス、ぶたばー、大豆、大豆たんぱく、紅麴ハム、オリーブオイル、あお豆	大豆、とりにく、豚脂、ぶたにく、ツナ、豆乳
き			セロリ小麦、こむぎこ、さとう、油、じゃがいも、エッグ(塩、酢、ウスターソース、トマトケチャップ、香辛料、鶏ガラ、しょうゆ、こしょう)	米、じゃがいも、油、でんぷん、さとう、さつまいも(バター、加工でんぷん、コーン、米粉、水あめ(カレー粉、トマトケチャップ、ウスターソース、塩、香辛料、リンゴ酢、しょうゆ、ベークン(バター))
み ど り			たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、パセリ、パプリカ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、オオバウター、トマト(バター)、しょうが(ペースト)、にんにく(ペースト)、だいこん、いちごビュール、いちご果汁
小 学 校			E 664 P 26.4 F 23.3	E 741 P 22.2 F 25.2
中 学 校			E 823 P 32.8 F 28.3	E 925 P 26.6 F 30.3



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。

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。

また、細菌などがついた手で食べ物をさわると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。

細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。