

令和4年度 5月学校給食予定献立表

大野・内海・巽幼稚園、大野・内海・巽小学校、第三・巽中学校

日	曜	献立名	熱量		食品名		
			カロリー		赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
			小学校	中学校	主に血液や筋肉 骨格になるもの	主にエネルギーの もとになるもの	主にかからだの調子を整えるもの
2	月	ごはん、ぎゅうにゅう ぶたじゃが、かわりおひたし	600	712	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひらてん、ひじき	ごはん じゃがいも	にんじん、たまねぎ、いとこんにやく いんげん、キャベツ、こまつな
6	金	ごはん、ぎゅうにゅう おでん、あまずあえ	605	719	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひらてん、ちくわ あつあげ、わかめ ささみ	ごはん	にんじん、だいこん、こんにやく キャベツ
9	月	セルフたけのこごはん ぎゅうにゅう、さわにわん	589	698	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、いとこまぼこ とうふ	ごはん	たけのこ、こんにやく、にんじん いんげん、ごぼう、だいこん ほししいたけ、みつば
10	火	パン、ぎゅうにゅう アスパラとたまねぎのクリーム に、ひじきとささみのサラダ	640	742	ぎゅうにゅう、とりにく ひじき、ささみ	パン、マカロニ シチュールウ ドレッシング	にんじん、たまねぎ、アスパラガス キャベツ
11	水	だいきりマカレー ぎゅうにゅう ふくじんづけ、かいそうサラダ	754	912	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ かいそうミックス、ツナ だいきり	ごはん こめあぶら オリーブオイル じゃがいも カレールウ	にんじん、たまねぎ、キャベツ ふくじんづけ
12	木	パン、ぎゅうにゅう ながさきさらうどん かぼちゃサラダ	738	869	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひらてん	パン、かたくりこ さらうどん ドレッシング	にんじん、たまねぎ、はくさい ほししいたけ、きゅうり、かぼちゃ
13	金	ごはん、ぎゅうにゅう きんぴらごぼう しゃきしゃきやさいのうめこん があえ、あじつけのり	612	728	ぎゅうにゅう、とりにく ひらてん、しおこんが あじつけのり	ごはん	にんじん、ごぼう、いとこんにやく いんげん、きりぼしだいこん きゅうり、もやし、ねりうめ
16	月	ごはん、ぎゅうにゅう いわしのうめに、さんしょくあえ とんじる	684	821	ぎゅうにゅう、ぶたにく いわしのうめに、とうふ みそ	ごはん	こまつな、にんじん、キャベツ だいこん、たまねぎ、ねぎ
17	火	パン、ぎゅうにゅう やしきそば、フルーツあえ	727	855	ぎゅうにゅう、ぶたにく	パン、こめあぶら やしきそばめん	にんじん、たまねぎ、キャベツ もやし、ピーマン、みかん、もも パイナップル
18	水	ごはん、ぎゅうにゅう コロッケ、コールスローサラダ ベーコンスープ	686	824	ぎゅうにゅう、コロッケ ベーコン	ごはん こめあぶら オリーブオイル とんかつソース	にんじん、キャベツ、コーン たまねぎ、ほうれんそう、もやし
19	木	パン、ぎゅうにゅう ポトフ かみかみサラダ	689	806	ぎゅうにゅう、ウインナー	パン、じゃがいも たまごをつかって いないマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、キャベツ グリーンピース、ごぼう きゅうり、コーン
20	金	ゆかりごはん、ぎゅうにゅう こうやどうふのふくめに ほうれんそうとツナのおかかあえ	606	720	ぎゅうにゅう、とりにく こうやどうふ、ひらてん ツナ、かつおぶし	ごはん	ゆかり、にんじん、たまねぎ だいこん、グリーンピース、キャベツ ほうれんそう
23	月	マーボーどん、ぎゅうにゅう パンサンスー	622	741	ぎゅうにゅう、とうふ ぶたミンチ、ひらてん あかみそ	ごはん、かたくりこ はるさめ ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、エリンギ キャベツ、きゅうり
24	火	パン、ぎゅうにゅう ナポリタンスパゲッティ フルーツかんてん	687	803	ぎゅうにゅう、ベーコン	パン、スパゲティ こめあぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ ピーマン、みかん、パイナップル もも、かんてん
25	水	ごはん、ぎゅうにゅう かつおだいこん、ゆかりあえ わかめのみそしる	581	688	ぎゅうにゅう、かつお とうふ、わかめ、みそ	ごはん	だいこん、しょうが、もやし キャベツ、ゆかり、にんじん、ねぎ
26	木	パン、ぎゅうにゅう にくだんごのケチャップに イタリアンサラダ	643	746	ぎゅうにゅう、にくだんご	パン、じゃがいも ドレッシング	にんじん、たまねぎ、キャベツ グリーンピース、ブロッコリー、コーン
27	金	ごはん、ぎゅうにゅう マグロメンチカツ、そえやさい ちゅうかふうコーンスープ	660	790	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ マグロメンチカツ	ごはん、こめあぶら かたくりこ とんかつソース ドレッシング	キャベツ、にんじん、たまねぎ もやし、コーン、こまつな
30	月	ごはん、ぎゅうにゅう きりぼしだいこんに ぶたじゃがサラダ	618	736	ぎゅうにゅう、とりにく ひらてん、ぶたにく	ごはん こめあぶら	にんじん、きりぼしだいこん、 いとこんにやく、グリーンピース キャベツ、きゅうり
31	火	パン、ぎゅうにゅう カレースパじる グリーンサラダ	645	748	ぎゅうにゅう、とりミンチ	パン、スパゲティ カレールウ オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、キャベツ グリーンピース、きゅうり、ほうれんそう

※材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。

5月 給食だより

しんねん ど ばじ はや げつ ふ かぜ さわ わかば
 新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれい
 きせつ あたら かんきょう な いっぽう
 な季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴ
 ルデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。
 かっこう ひ やす ひ はやね はやお こころ
 学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ご
 はんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。

正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

手洗いで洗い残しやすいところ

○で囲んだ部分は重点的にきれいに洗いましょう。

