

5月 こんだて よていひょう

湯前町学校給食共同調理場

| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | おかず | ざいりょう の おもなはたらき | | | 栄養価 | | 中止 |
|---------------|---|-------|----|---------------------------------------|-------------------------------|---|---|-------------|-------------|----|
| | | | | | ねつやちからになる | ちやにくやほねになる | からだのちようしをととのえる | 小学校 | 中学校 | |
| 15 | 金 | むぎごはん | | やきにく みそしる | こめ むぎ | ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ぶたにく かたくちいわし わかめ | にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ しょうが りんご たけのこ ねぎ | 636 26.8 | 791 31.7 | |
| ごはんにかけてたべましょう | | | | | | | | | | |
| 18 | 月 | むぎごはん | | チキンカレー フルーツのサングリア | こめ むぎ ジャがいも あぶら さとう | ぎゅうにゅう チーズ とりにく スキムミルク | たまねぎ にんじん しょうが りんご もも みかん | 702 21.2 | 881 25.1 | |
| 20 | 水 | むぎごはん | | にくじゃが ばいにくあえ いっしょくぶりかけ (のりたまご) | こめ むぎ しらたき じゃがいも さとう ごま | ぎゅうにゅう えだまめ ぶたにく ちくわ のり たまご かつおぶし | たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり | 632 23.6 | 785 27.9 | |
| 22 | 金 | むぎごはん | | さんまのゆずみそに とうふのごもくスープ たけのこいりきんぴら | こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう あぶら | ぎゅうにゅう さんま みそ ちくわ とうふ とりにく かたくちいわし | ごぼう にんじん たけのこ しいたけ ほうれんそう ねぎ しょうが | 599 25.0 | 753 29.9 | |

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一ロメモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

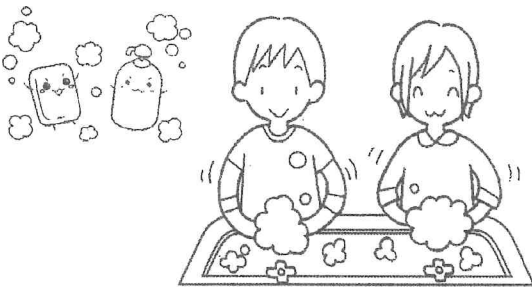
上:エネルギー量(kcal)
下:たんぱく質量(g)になります。

せっけんを使って

※新型コロナウイルス感染症予防対策等により、献立は変更
又は中止する場合があります。

食事の前には、ていねいに手を洗いましょう！

学校給食は、学校給食衛生管理基準に基づき実施されています。各教室では、毎回の給食時間に児童生徒の体調不良を確認し、マスク・エプロン・帽子等の衛生的な服装着用や手指の確実な洗浄についても指導を行います。感染症予防対策を行っていく上で、これまで以上に食事の前に石けんを使った手洗いの徹底を図ります。これを機会に、ぜひ手洗いの仕方を見直してみましょう。



手洗いはいのちを救う?!



世界では感染症などで5歳になる前に亡くなる子どもがたくさんいます。ていねいな手洗いは簡単にできる感染症予防です。

こんな手の洗い方をしていませんか？

指先だけ



水でぬらすだけ

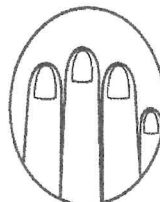


手は見えない汚れがついていることがあります。このような洗い方では、汚れがきれいに落ちません。石けんを使ってしっかりと洗いましょう。

注意

洗い残しやすい4つのポイント

指先



指と指の間



親指



手首

