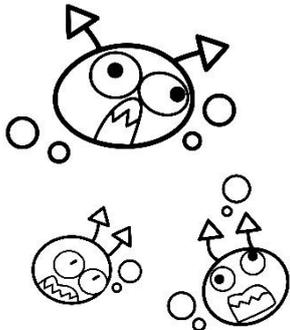
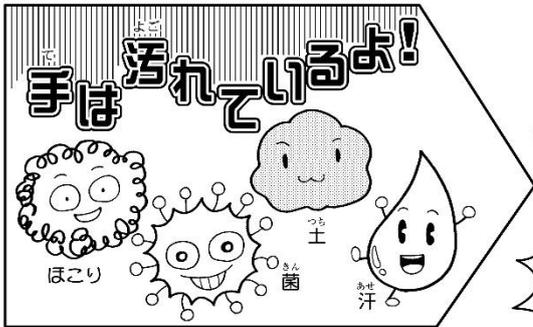


* 給食だより *



給食目標:身の回りを清潔にしよう!!

い・た・だ・き・ま・す



手洗い行動チェック!

あてはまるものに印をつけてみよう!

- 手を洗うのはめんどうだから水でちよつとぬらすだけ
- ハンカチを持っていないので手をふったり洋服でふいているよ
- つめはのばしたまま
- 石けんは使うけど手のひらをこするだけでおしまい
- 友だちとよくハンカチの貸し借りをするよ

チェックが多かった人は、手洗いの基本がきちんとできていません。石けんを使って洗い残しがないようによく洗い、きれいなハンカチやタオルでふくように心がけましょう。

給食の牛乳をひと口も飲まずに返すのはやめよう!!

給食に毎日牛乳がついているのは、骨や歯を丈夫にする「カルシウム」が豊富に

含まれていること、「カルシウム」の吸収率が高いからです。

「カルシウム」は不足しがちな栄養素ですので、

牛乳を全部飲むことができない場合でも、飲める分量は飲んでください!





6月は食育月間!

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。



梅雨が始まりましたね。日本の南方沖に、例年一定期間停滞する梅雨前線と呼ばれる不連続線があり、この前線によって長雨もたらされます。そして、この時期、梅の実が熟すことから“梅雨”と呼ばれるようになったといわれています。梅雨入りとともに気温、湿度が上昇してカビがはえたり、食中毒が発生しやすくなるので十分気をつけるようにしましょう。



目には見えない**細菌**がいっぱい

石けんで手を洗って
清潔な手を保とう



てあら
手洗いで
あら のこ
洗い残しやすいところ

かこ ぶぶん じゅうてんてき
○で囲んだ部分は重点的に
あら
きれいに洗いましょう。

★ 就業体験:お弁当給食(1年生のみ):5/27~6/7 ★

こ ん だ て	3(月)	牛乳 ぶどう きびごはん 豚のしょうが焼き れんこん入り平つくね ウカライリチー 大豆の五目煮	4(火)	牛乳 玄米ごはん いわしおかか煮 ミニハムカツ 千切りイリチー アスパラ炒め	5(水)	牛乳 麦ごはん カツオカツ 鶏肉のしょうが焼き シブイのそぼろ煮 ひじき炒め	6(木)	牛乳 五穀ごはん 魚のごま焼き アメリカンドック いりどり 野菜炒め	7(金)	牛乳 オレンジ 麦ごはん 豚肉のピリ辛焼き しゅうまい こんにやくのきんぴら マッシュポテト
	あか	牛乳,豚肩ロース赤肉,おから,ひじき,蒸しかまぼこ,豚もも肉,焼き竹輪,蒸し大豆,昆布	牛乳,いわしおかか煮(小麦,大豆),ハムカツ(小麦,乳,大豆,鶏肉,豚肉),昆布,豚肉,ちきあぎ,ベーコン	牛乳,鶏肉,鶏ひき肉,ひじき,豚もも肉,油揚げ(大豆),大豆	牛乳,赤魚,鶏肉,ベーコン	牛乳,豚肩ロース赤肉,焼売(小麦,豚肉,鶏肉,大豆),豚もも肉,白豆,白いんげん豆,ひよこ豆,青えんどう豆,レッドキドニー				
	き	米,もちきび,さとう,大豆油(大豆),板こんにやく	米,玄米,大豆油(大豆),切こんにやく,こめ油	米,おし麦,大豆油(大豆),さとう,こめ油,でん粉,切こんにやく	米,押麦,もちきび,丸麦,黒米,赤米,さとう,ごま,大豆油,板こんにやく,ごま油,こめ油	米,おし麦,切こんにやく,さとう,大豆油(大豆),じゃがいも,バター(乳)				
	みどり	にんじん,もやし,からし菜,ごぼう	切干大根,にんじん,にら,たまねぎ,しめじ	とうがん,にんじん,長ねぎ	だいこん,にんじん,れんこん,ごぼう,しいたけ,キャベツ,もやし	にんじん,オレンジ 生				
	高校	E 825 P 39.4 F 23.9	E 807 P 28.4 F 28.8	E 887 P 40.3 F 30.7	E 858 P 34.2 F 30.8	E 827 P 36.3 F 24.1				
こ ん だ て	10(月)	牛乳 クングアチグニチ 沖縄風焼きそば ハンダマのスーナー アーサと冬瓜のスープ あまがし	11(火)	牛乳 きびごはん 白花豆コロッケ ブロッコリーサラダ ベーコンポテトスープ オレンジ	12(水)	牛乳 五穀ごはん 魚のねぎみそ焼き クーブイリチー さつま芋のみそ汁 リンゴゼリー	13(木)	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 えのきのスープ ひとくち桃まん	14(金)	牛乳 麦ごはん ポークカレー きゅうりのキムチ和え プリン
	あか	牛乳,豚もも肉,蒸しかまぼこ,豆腐,ツナ,アーサ	牛乳,白花豆コロッケ(乳,小麦,大豆),ベーコン	牛乳,ホキ,赤みそ,白みそ,豚肉,昆布,かまぼこ,麦みそ,アガー	牛乳,豚肉,豆腐(大豆)	牛乳,豚肉,糸げずり				
	き	大豆油,さとう,あまがし	米,もちきび,大豆油,クルトン,じゃがいも,こめ油	米,押麦,もちきび,丸麦,黒米,赤米,さとう,切こんにやく,こめ油,さつま芋	米,おし麦,ごま油,さとう,でん粉,桃まん	米,おし麦,小麦粉(小麦),じゃがいも,こめ油				
	みどり	にんじん,たまねぎ,もやし,キャベツ,にら,ハンダマ,とうがん,えのきたけ	コーン,にんじん,たまねぎ,オレンジ 生	長ねぎ,切干大根,たまねぎ,ねぎ,りんご,ストレートジュース,りんご 皮つき 生	たまねぎ,にんじん,しいたけ,にら,きくらげ,えのきたけ,キャベツ	たまねぎ,にんじん,きゅうり,だいこん,白菜,キムチ(小麦,りんご,大豆,さば)				
	高校	E 709 P 38.1 F 24.9	E 748 P 22.5 F 21.9	E 758 P 33.7 F 15.3	E 793 P 30.9 F 26.4	E 855 P 26.2 F 28.5				
こ ん だ て	17(月)	牛乳 五穀ごはん 魚のみそ幽あん焼き いりどり そうめん汁 パイゼリー	18(火) カミカミの日	牛乳 ビビンバ 肉まん 春雨スープ スティックチーズ	19(水)	牛乳 きびごはん すき焼き風煮(豚) ひじきのアーモンドあえ わかめのみそ汁	20(木) 琉球料理の日	牛乳 黒米ごはん 豚肉のあまだれ焼き タマナーチャンプルー もずくのみそ汁 シーカーサーゼリー	21(金) いれいの日献立	牛乳 ポロポロジュシー さつま芋天ぷら ごぼうサラダ 黒糖アガラサー
	あか	牛乳,赤魚,赤みそ,鶏肉,魚,そうめん	牛乳,ナックル,肉まん,鶏肉,チーズ(乳)	牛乳,豚肉,豆腐,ひじき,アーモンド,わかめ,油揚げ,麦みそ	牛乳,豚肉,豆腐,ツナ,もずく,麦みそ,アガー	牛乳,豚もも肉,ベーコン,アーモンド,全卵 生				
	き	米,押麦,もちきび,丸麦,黒米,赤米,板こんにやく,ごま油,さとう,パイゼリー	米,麦,さとう,ごま油(ごま,大豆),ごま,春雨	米,もちきび,さとう,オリーブ油	米,黒米,さとう,こめ油	米,おし麦,大豆油(大豆),さとう,ごま,ノンエッグマヨネーズ,小麦粉(小麦),黒糖				
	みどり	だいこん,にんじん,れんこん,ごぼう,しいたけ,オクラ,ねぎ	にんじん,たまねぎ,もやし,切干大根,こまつな,はくさい,しいたけ,きくらげ,長ねぎ	長ねぎ,にんじん,はくさい,こんにやく,ほうれん草,だいこん,きゅうり,こまつな	りんご,ビュレ,長ねぎ,レモン,キャベツ,たまねぎ,こまつな,しいたけ,えのきたけ,ねぎ,シークワーサー果汁	にんじん,パクチョイ,ごぼう,きゅうり,レーズン				
	高校	E 723 P 36.3 F 14.6	E 775 P 34.9 F 23.8	E 818 P 40.7 F 28.4	E 772 P 33.7 F 24.2	E 657 P 21.3 F 27.4				
こ ん だ て	24(月)	牛乳  五穀ごはん きびなごの黒酢南蛮 おからサラダ【卵】 けんちん汁 アセロラゼリー	25(火)	牛乳  きびごはん チキンのから揚げ グリーンサラダ 厚揚げのみそ汁 黄桃	26(水)	牛乳  なかよしパン オムレツ【卵】 ポークビーンズ マッシュルームスープ ジャム	27(木) 	牛乳 麦ごはん 豚キムチ丼(具) きゃべつのハニーサラダ【卵】 わかめの中華スープ バナナ	28(金)	 
	あか	牛乳,きびなご,おから,ツナ,豆腐	牛乳,鶏肉,ツナ,厚揚げ,わかめ,赤みそ	牛乳,ベーコン,豚もも,蒸し大豆,鶏肉	牛乳,豚肉,わかめ					
	き	米,押麦,もちきび,丸麦,黒米,赤米,でん粉,大豆油,さとう,ノンエッグマヨネーズ,アセロラゼリー	米,もちきび,でん粉,大豆油(大豆),じゃがいも	なかよしパン(小麦,乳,大豆),じゃがいも,さとう,バター,ソフトチョコ(小麦,乳)	米,おし麦,さとう,大豆油(大豆),クルトン(小麦,乳,大豆),はちみつ,ごま,ごま油(ごま,大豆)					
	みどり	きゅうり,にんじん,たまねぎ,トマト,コーン,だいこん,ごぼう,しいたけ,長ねぎ	キャベツ,きゅうり,コーン,長ねぎ,黄桃(もも)	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ほうれん草	白菜,キムチ(小麦,りんご,大豆,さば),れんこん,たまねぎ,ピーマン,キャベツ,黄ピーマン,赤ピーマン,長ねぎ,えのきたけ					
	高校	E 778 P 32.7 F 20.4	E 741 P 33.1 F 22.5	E 816 P 36.9 F 28.9	E 812 P 25.9 F 33.2					

☆献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。