

実施日			献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
日	曜	牛乳		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	エネルギー (%)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)		
15	月	○	タンドリーチキンカレー	とり肉 ヨーグルト 牛乳	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん	610	12.2	28.9	1.6			
16	火	○	麻婆茄子丼	豚ひき肉 みそ 豆みそ 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 油	生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ にんにく なす	605	11.9	31.7	2.1			
17	水	○	鶏ごぼうご飯 サバの揚げ漬け	とり肉 牛乳 さば	米 大麦 米ぬか油 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 白ごま	ごぼう にんじん 生姜	640	16.1	37.1	1.7			
18	木	○	ハヤシライス	豚肉 生クリーム 牛乳	米 大麦 米ぬか油 小麦粉 バター ざらめ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ	640	12.1	31.5	2.1			
19	金	○	小松菜じゃこチャーハン 揚げぎょうざ	豚肉 ちりめんじゃこ 卵 牛乳 豚ひき肉	米 大麦 米ぬか油 ごま油 片栗粉 ぎょうざの皮 油	小松菜 にんにく 生姜 ねぎ キャベツ たら	613	15.9	30.0	2.0			
22	月	○	たご飯 五目卵焼き みそ汁	たご 牛乳 鶏ひき肉 まぐろ ひじき 卵 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 砂糖	ねぎ 生姜 たまねぎ 干しいたけ にんじん 小松菜	623	17.5	28.3	2.8			
23	火	○	ショートニングパン 魚のマヨネーズ焼き ミネストローネ	牛乳 ホキ ベーコン とり肉 いんげん豆 チーズ	ショートニングパン マヨネーズ (卵なし) 米ぬか油 じゃが芋 バター	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 トマトピューレ キャベツ	604	18.7	37.4	2.5			
24	水	○	ヘルシーホイコーロー丼 わんたんスープ	豚肉 みそ 大豆 厚揚げ 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 ウエーブワンタン	生姜 にんにく にんじん キャベツ ピーマン ねぎ 干しいたけ もやし	620	15.4	28.3	2.3			
25	木	○	あんかけ焼きそば フルーツポンチ	豚肉 かまぼこ いか うずら卵 牛乳	中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 たけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ みかん缶 パインアップル缶 桃缶	688	14.2	25.1	2.4			
26	金	○	サウザンアイランドカレー イタリアンスープ	とり肉 牛乳 チーズ 卵	米ぬか油 バター 米 大麦 小麦粉 じゃが芋 パン粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれん草	640	14.8	32.5	2.0			
29	月	○	パインパン ポテトのチーズ焼き 豆と野菜スープ	牛乳 豚ひき肉 チーズ とり肉 いんげん豆	パインパン 米ぬか油 じゃが芋 バター	たまねぎ にんじん パセリ粉 にんにく キャベツ	627	15.4	35.5	2.9			
30	火	○	三色ピラフ 白身魚のハーブ焼き ポテトスープ	とり肉 牛乳 ホキ ベーコン	米 大麦 バター 米ぬか油 マヨネーズ (卵なし) パン粉 じゃが芋	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーングリーンピース にんにく パセリ粉 小松菜	605	16.1	30.9	2.4			

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数12回

月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	626	15.0	31.4	2.2	319	77	1.9	256	0.34	0.51	24	3.8
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

※今月は新型コロナウイルス感染防止のため、品数を減らした献立となっております。ご了承ください。

## 食中毒予防の基本！手をきれいに洗いましょう

食中毒を防ぐには、まず手をきれいに洗うことが基本です。外から帰ってきたとき、調理や食事をする前、トイレから出たときはもちろん、調理中に生の肉や魚を扱ったとき、卵を割った後などにも、こまめに洗いましょう。

### 手の洗い方

- 流水で汚れを簡単に洗い流す
- せっけんをつけて十分に泡立てる
- 手のひらを合わせてこすり洗いする
- 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗いする
- 指の間、指先(爪の間)を洗う
- 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う
- 流水でせっけんと汚れを十分に洗い流す
- 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる

