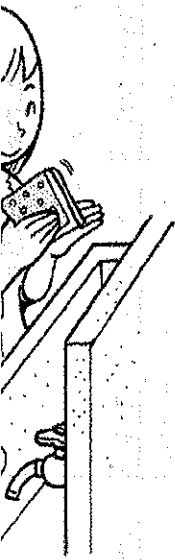


5月号

トしてはや1か月。子どもたちは給食時間にも慣れ、みにしているようすが伝わってきます。たくさん食べ成長してほしいものです。

しっかりしましょう



ましよう

ませている

ると水だけ

石けん(薬

が手につい

ることが

手洗いの重要性

- ・手の汚れを落として清潔にする。
- ・手を介して食中毒を起こすことを防ぐ。

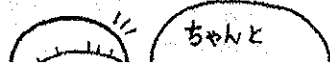
人の手は、いろいろなものを触ったりつかんだりしているため、目に見えないたくさんの細菌やウイルスが付着しています。

その中には食中毒などを引き起こすものもあって、手で触った食べ物などから体の中に入り込み、病気を引き起こすことがあります。

手洗いは、手についた細菌やウイルスを洗い落とす効果があり、病気予防に有効な手段といわれています。

給食当番さん気をつけて！

給食当番は、クラス全員の給食を扱うので、特に清潔にすることが求められます。自分1人の問題ではなく、みんなのためにも給食当番は、きれいな白衣を身につけ、作業を行う前にしっかり手を洗いましょう。



TOPIC 学校給食従事者の衛生管理について

学校給食に携わる職員(栄養教諭、学校栄養職員、調理員など)は、毎朝、調理場に入る前に健康状態をチェックし、定期的または臨時に健康診断や検便を実施しています。

調理場では専用の清潔な白衣(調理衣)、マスク、帽子などを身につけ、作業場所によってエプロンや履き物を交換するなど、衛生的な服装を心がけて給食をつくっています。

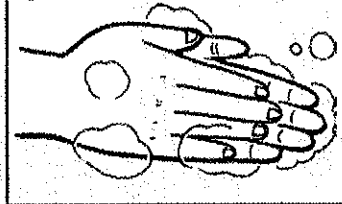


家族で実践してください！

正しい手の洗い方

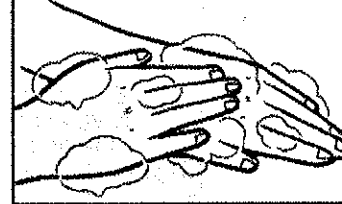


①手のひら



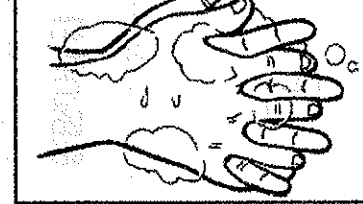
流水で軽く手を洗ってから、石けんを泡立て、手のひらを洗います。

②手の甲



手の甲を洗います。

③指の間



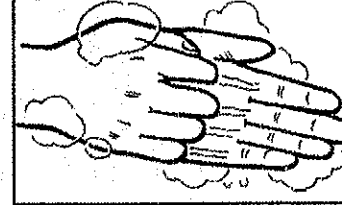
手を組むようにして、指の間を洗います。

④親指



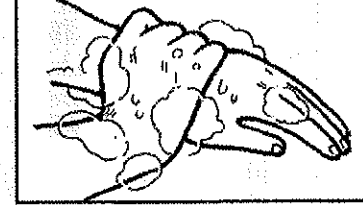
片方の手で親指を握り、まわすようにして洗います。

⑤指先



指先を曲げ、片方の手のひらに当てて洗います。

⑥手首



片方の手で手首をにぎり、まわすようにして洗います。

⑦すすぐ



⑧ふく



いつも指先だけや手のひらしか洗っていない人

5がつ よていこんだて

【今月の給食目標】

望ましい食事の仕方を身につけよう

平成23年5月

上野小学校

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 むぎごはん ピープカレー グリーンサラダ 福神漬け かしわもち 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 むぎごはん さけのパン粉やき フロッコリーントレー コーンスープ チーズ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 むぎごはん はるまき はっぼうさい 中華サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 むぎごはん さんまのにつけ さやべつとの和え物 アーサ汁 くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん ちくわのいそべあげ キャベツ炒め かき玉汁 デザート
あか	憲法記念日	国民の休日	こどもの日	
牛乳 牛肉				
こめ むぎ じゃがいも サラダ油 こむぎこ こま				
さとう かしわもち				
にんじん たまねぎ ピーマン				
セロリ きゃべつ アスパラ				
だいこん				
栄養量 C:705 P:19.3 F:208				
9日	10日	11日	12日	13日
<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 むぎごはん にくじゃが こまつなのごまあえ あぶらみそ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 コッパパン さけのパン粉やき フロッコリーントレー コーンスープ チーズ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 むぎごはん はるまき はっぼうさい 中華サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 むぎごはん さんまのにつけ さやべつとの和え物 アーサ汁 くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 たこめし さわらのでりやき たくあんあえ デザート
牛乳 牛肉 つな	牛乳 スキムミルク	牛乳 豚肉 鶏肉	牛乳 さんま	牛乳 たこ
糸けすり	さけ 粉チーズ チーズ	うすらの卵 えび いか 大豆	アーサ 糸けすり しらすほし	あぶらあげ
こめ むぎ じゃがいも	こむぎこ さとう オリブ油	こめ むぎ サラダ油	こめ むぎ さとう	こめ さとう こま
さとう サラダ油 こま	ハン粉 じゃがいも バター	かたくり粉 こま	かたくり粉	さとまいも
にんじん たまねぎ	パセリ たまねぎ にんじん	たまねぎ にんじん	きゃべつ きゅうり にんじん	にんじん ごぼう
ピーマン	コーン フロッコリー	だけのこ ピーマン きゃべつ	とうがね ニューサマー	こなつな だいこん
こまつな もやし	チンゲン菜	チンゲン菜 もやし		
栄養量 C:698 P:24.4 F:198	C:617 P:28.7 F:232	C:691 P:23.1 F:265	C:601 P:23.1 F:17.5	C:623 P:26.7 F:20.1
16日	17日	18日	19日	20日
<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 むぎごはん とり肉とじゃがいもの煮 おかがあえ くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 むぎごはん シヨロンポー ちゅうかさスープ パンバンジー デザート 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 食パン 魚フライ ごぼうサラダ きのこスープ タルタルソース 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 むぎごはん ちくさやき いりどり みそ汁 くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 むぎごはん 魚のみそマヨ焼き じゃがいも炒め 野菜スープ デザート
牛乳 鶏肉 ちくわ	牛乳 豚肉 鶏肉	牛乳 しいら	牛乳 たまご	牛乳 さけ 鶏肉 大豆
糸けすり	わかめ あさり	鶏肉 大豆 ベーコン	あつまあげ	ベーコン
こめ むぎ じゃがいも	こめ むぎ こむぎこ	食パン こむぎこ こま	こめ むぎ さとう	こめ むぎ さとう
さとう こま油	はるまき こま油 さとう	じゃがいも タルタルソース	かたくり粉 じゃがいも	じゃがいも サラダ油
にんじん しいたけ	たまねぎ にんじん	ごぼう にんじん	たまねぎ にんじん	こまつな にんじん
さやいんげん きゅうり	チンゲン菜 きゅうり	きゅうり しめじ エリンギ	しいたけ さやいんげん	とうがね しいたけ
りんご	チンゲン菜	しいたけ たまねぎ	ほつれんそう オレンジ	
栄養量 C:611 P:21.7 F:155	C:589 P:19.7 F:140	C:622 P:290 F:242	C:669 P:26.8 F:21.7	C:646 P:24.9 F:190
23日	24日	25日	26日	27日
<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 むぎごはん さばの塩焼き にんじんしりしり すまし汁 デザート 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 むぎごはん キャベツのメンチカツ きんぴらごぼう みそ汁 くだもの 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ここまいごはん 肉のだ わかめとつなの和え物 とうがね汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 むぎごはん グルクンの甘酢あんかけ イナムトチ やさしいため 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 トマトクリームパスタ チーズオムレツ フロッコリーニサラダ くだもの
牛乳 さば たまご	牛乳 鶏肉 豚肉	牛乳 鶏肉 わかめ	牛乳 グルクン	牛乳 ベーコン
たまご ベーコン	かまぼこ とうがね わかめ	しらすほし 豚肉	かまぼこ ツナ	たまご チーズ
こめ むぎ じゃがいも	こめ むぎ さとう	こめ むぎ サラダ油	こめ むぎ サラダ油	こめ むぎ オリーブ油
さとう	こま油	かたくり粉	かたくり粉	バター アーモンド
にんじん しいたけ	たまねぎ にんじん	ごぼう にんじん	たまねぎ にんじん	たまねぎ しめじ にんじん
さやいんげん きゅうり	チンゲン菜	きゅうり しめじ エリンギ	しいたけ さやいんげん	キャベツ しいたけ こまつな
りんご	チンゲン菜	しいたけ たまねぎ	ほつれんそう オレンジ	エリンギ フロッコリー
栄養量 C:611 P:21.7 F:155	C:589 P:19.7 F:140	C:622 P:290 F:242	C:669 P:26.8 F:21.7	C:646 P:24.9 F:190
30日	31日	日曜参観の振替休業		
牛乳 さば たまご	牛乳 鶏肉 豚肉			
たまご ベーコン	かまぼこ とうがね わかめ			
こめ むぎ サラダ油	こめ むぎ さとう			
さとう	こま油 サラダ油			
にんじん しいたけ	きゃべつ たまねぎ			
ごぼう	にんじん とうがね			
チンゲン菜	ミネオラ			
チンゲン菜	しいたけ とうがね			
クリーンピニス	グリーンピニス			
たまねぎ	たまねぎ			
しいたけ	しいたけ			
もやし	もやし			
栄養量 C:709 P:20.7 F:228	C:647 P:23.5 F:180	C:632 P:27.5 F:179	C:663 P:31.4 F:18.7	C:585 P:24.2 F:27.6
30日	31日	日曜参観の振替休業		
牛乳	牛乳			
はいがな	はいがな			
よよしパン	よよしパン			
ハンバーグ	ハンバーグ			
ミネストローネ	ミネストローネ			
かいそうサラダ	かいそうサラダ			
牛乳 ハンバーグ	牛乳 ハンバーグ			
ベーコン	ベーコン			
牛乳 大豆	牛乳 大豆			
白いんげん	白いんげん			
わかめ こんぶ	わかめ こんぶ			
しらすほし	しらすほし			
はいがな	はいがな			
パン	パン			
じゃがいも	じゃがいも			
さとう	さとう			
こま油	こま油			
にんじん	にんじん			
きゅうり	きゅうり			
たまねぎ	たまねぎ			
トマト	トマト			
きゃべつ	きゃべつ			
しめじ	しめじ			
セロリ	セロリ			
にんにく	にんにく			
栄養量 C:643 P:29.1 F:248	C:647 P:23.5 F:180	C:632 P:27.5 F:179	C:663 P:31.4 F:18.7	C:585 P:24.2 F:27.6
給食の1日の基準栄養価	C=660kcal	P=24.0g	F=21.7g	

- 献立表の栄養量は1～6年生の平均を表示しています。
- 材料・天候などによって献立を変更する場合があります。
- 食物アレルギー等に対する情報提供として、「使用する食材をより詳細に記した献立表」を別途作成しています。ご利用の方は、栄養士にお申し付け下さい。
- 学校給食費はすべて食材費として使われています。毎月10日までに納めましょう。