

日	曜	献立名	使用材料			I補給 - kcal	たんぱく質 g	
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える			
15	月	牛乳	チリビーンズライス	豚肉 大豆 ひよこ豆	米 油 小麦粉	たまねぎ にんじん ピーマン セロリ	663	19.1
		線切りポテトサラダ		じゃがいも 油 さとう	キャベツ もやし にんじん			
		オレンジ			オレンジ			
16	火	牛乳	ごはん		米		650	24.5
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉 赤みそ	油 さとう ごま油 かたくり粉	たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ			
		もずくスープ	もずく		にんじん こまつな ながねぎ 干しいたけ			
		バナナ			バナナ			
17	水	牛乳	スパゲティミートソース	豚肉 レンズ豆	スパゲティ 油 さとう 小麦粉	たまねぎ にんじん グリンピース	622	22.1
		フレンチサラダ		さとう 油	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ			
		グレープフルーツ			グレープフルーツ			
18	木	牛乳	いかピラフ	いか とり肉 いか	米 油 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン	575	20.8
		コーンスープ	豚肉 ベーコン	かたくり粉	ホールコーン にんじん たまねぎ グリンピース			
		フルーツミックス		さとう 油	パイナップル もも パイナップル			
19	金	牛乳	ごはん		米		652	20.4
		酢豚	豚肉	じゃがいも 油 さとう ごま油 かたくり粉	たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ピーマン			
		豆腐スープ	豆腐	かたくり粉	ながねぎ なら			
22	月	牛乳	カレーライス	豚肉 ひよこ豆	米 油 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん グリンピース	686	17.7
		アスパラガスサラダ		油 さとう	アスパラガス キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ			
		オレンジゼリー	寒天	さとう	オレンジジュース みかん			
23	火	牛乳	ごはん		米		648	22.6
		じゃがいものそぼろ煮	豚肉	じゃがいも さとう かたくり粉	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ グリンピース			
		かぼちゃプリン	牛乳 たまご 生クリーム	さとう	かぼちゃ			
24	水	牛乳	豚キムチ丼	豚肉	米 油 さとう かたくり粉 ごま油	キャベツ たまねぎ たけのこ ながねぎ ピーマン はくさい	637	24.8
		チンゲンサイスープ	とり肉 豆腐		にんじん しめじ チンゲンサイ			
		ポップビーンズ	大豆	かたくり粉 油				
25	木	牛乳	中華おこわ	とり肉	米 ごま油 さとう	にんじん たけのこ 干しいたけ グリンピース	564	20.5
		サンラータン	豚肉 豆腐	ごま油 白ごま かたくり粉	ながねぎ にんじん もやし トマトジュース チンゲンサイ			
		杏仁豆腐	寒天 牛乳	さとう	みかん もも			
26	金	牛乳	ごはん		米		619	24.7
		八宝菜	いか 豚肉 かまぼこ	油 かたくり粉 ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ こまつな			
		中華サラダ	ハム	緑豆春雨 油 ごま油 さとう	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ			
		美生柑			美生柑			
29	月	牛乳	チンジャオロース丼	豚肉	米 油 かたくり粉 さとう ごま油	たけのこ ピーマン たまねぎ	655	22.1
		こまつなスープ			たまねぎ もやし にんじん こまつな			
		スイートポテト	牛乳 生クリーム たまご	さつまいも バター さとう				
30	火	牛乳	ごはん		米		634	23.3
		肉じゃがのカレー煮	生揚げ 豚肉	油 じゃがいも こんにゃく さとう	にんじん たまねぎ 干しいたけ グリンピース			
		グレープフルーツ			グレープフルーツ			

※都合により献立を変更する場合があります。

新型コロナウイルス感染症のニュースが後を絶たず、不安な毎日を過ごされている保護者の方も多いため、学校給食は15日（1年生は22日）から始まります。今まで以上に衛生管理に力を入れて、行っていきます。

できていますか？ 基本の手洗い

給食で気をつけるポイント



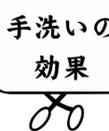
石けんを必ず使おう



石けんを使うと汚れや菌が落ちやすくなります。水洗いだけの場合と石けんを使った場合では、手に残っている菌の数が違うので、必ず石けんを使うようにしましょう。

手の洗いすぎに注意！

洗いすぎると手あれの原因になり、かえって病原菌がつきやすくなります。



- 食中毒を予防します
- かぜの予防に効果があります
- 汚れを落とし、衛生的にします

上の絵に描かれた部分は、洗い残しが多いので、特に注意して洗うようにしましょう。

- 飛沫感染を防ぐため、机は向い合わせず、前向きに座ります。
- 窓は開けてしっかり換気をします。
- 丁寧に手を洗います。
- 机の上に、清潔なランチマットをします。
- 給食当番の「健康チェック」を行います。
- 全員が同じ方向を向き、会話は控え、静かに食べます。
- 後片付けは、まとめず各自で行います。