







5月こんだてひょう



令和2年(2020)5月発行
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
18 アップルパン 牛乳  ハムカツ ★ レモンドレッシングサラダ ポークビーンズ	19 わかめごはん 牛乳 とり肉の香味焼き いそかあえ もずくのかきたま汁 ヨーグルト	20【おいしい出雲の いちにちこんだて 一日献立】 五目米粉うどん おむすび(幼なし) 牛乳 さばのソース揚げ 大根とツナのごま酢あえ	21 ごはん 牛乳 揚げギョーザ (幼小2ケ、中3ケ) ナムル マーボー豆腐	22 ごはん 牛乳 さけの塩麹焼き アーモンドあえ アスパラとじゃがいもの みそ汁
25 黒糖パン 牛乳  ハンバーグ デミグラスソース ジャーマンポテト マカロニスープ	26 ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き ほうれん草のごまあえ にらたま汁	27 五目あんかけラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 きびなごのから揚げ 中華あえ ミニトマト(2ケ)	28 キーマカレー 牛乳  さつまいものごまフライ (幼小2ケ、中3ケ) 海藻サラダ 	29 ごはん 牛乳 さばの照り焼き 切り干し大根の炒め煮 なめこのみそ汁



今月の地元食材

米 牛乳 とうふ 油揚げ みそ たまご きゅうり
トマト ミニトマト 米粉 ねぎ アスパラガス



今日の給食目標

食事のマナーを守って楽しく食べよう

★口に食べ物を入れたままでおしゃべりを
しないようにしましょう。



★心をこめてあいさつをしましょう。



★食器を持って、姿勢よく食べましょう。



※都合により献立を変更することがあります。(★は新メニューです。)



たべものののはたらき



日	曜	おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ つくるとなるしょくひん</small>	おもに体の調子をととのえるもとになる食品 <small>からだ ちょうし ととのえるものなるしょくひん</small>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>エネルギーのもとなるしょくひん</small>	エネルギー <small>(キロカロリー)</small>
18	月	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく だいず きんときまめ	りんご キャベツ きゅうり トマト とうもろこし たまねぎ にんじん セロリー さやいんげん	パン あぶら さとう じゃがいも こめパンこ	(幼) 488 (小) 623 (中) 746
19	火	ぎゅうにゅう わかめ とりにく のり もずく とうふ たまご ヨーグルト	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ	ごはん さとう ごまあぶら でんぷん	(幼) 515 (小) 662 (中) 831
20	水	ぎゅうにゅう とりにく さば あぶらあげ まぐろ わかめ	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな だいこん きゅうり	こめこうどん ごはん さとう こむぎこ でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	(幼) 507 (小) 704 (中) 868
21	木	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ハム ぶたにく みそ とうふ	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ ぶなしめじ ねぎ キャベツ にら	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん こむぎこ	(幼) 552 (小) 707 (中) 893
22	金	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ みそ	こまつな キャベツ たまねぎ ねぎ アスパラガス	ごはん アーモンド じゃがいも	(幼) 516 (小) 626 (中) 803
25	月	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	ぶなしめじ パセリ こまつな にんじん たまねぎ キャベツ	パン くらさとう さとう あぶら じゃがいも マカロニ でんぷん	(幼) 475 (小) 631 (中) 784
26	火	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん にら たまねぎ	ごはん ごま	(幼) 533 (小) 647 (中) 803
27	水	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご ハム	たまねぎ ほうれんそう にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな キャベツ ミニトマト	ごはん ちゅうかめん あぶら ごま でんぷん はるさめ さとう ごまあぶら	(幼) 494 (小) 700 (中) 887
28	木	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ぎゅうにく わかめ こんぶ	たまねぎ にんじん セロリー さやいんげん キャベツ きゅうり	ごはん あぶら さつまいも ごま じゃがいも パンこ	(幼) 545 (小) 695 (中) 880
29	金	ぎゅうにゅう さば さつまあげ とうふ みそ	きりぼしだいこん にんじん きぬさや なめこ たまねぎ こまつな	ごはん さとう ごまあぶら ごま	(幼) 508 (小) 658 (中) 808

学校給食では、幼稚園510キロカロリー、小学校は650キロカロリー、中学校は830キロカロリーを基準としています。

手洗いは簡単でとても有効な予防法

みんなの心かけで大流行している新型コロナウイルスから自分やお友達、家族を守りましょう！

なぜ、予防になるの？



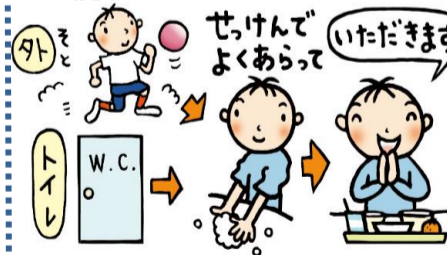
ウイルスは、人間の体の中の細胞を使って自分たちの仲間を増やします。ウイルスがついた手で口や鼻、目の粘膜をさわったり、食べ物にふれたりすることで、ウイルスは体内に侵入してしまうのです。

ウイルスをしっかりと落とすためには？ いつ洗う？



せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。長さは「ハッピーバースデー」の歌が2回歌える20～30秒が目安です。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふき取りましょう。

人にうつさないように注意して！



食事の前、外から家や教室など室内に入るとき、それからトイレの後もしっかり洗いましょう。給食当番の人は白衣に着替える前にきちんと手を洗いましょう。

人にうつさないように注意して！



給食当番の人は毎日の健康状態に注意し、体調が悪くときは代わってもらいます。せきやくしゃみが出る人は、ウイルスを含んだしぶきを周りにまき散らさないよう「エチケットマスク」をしましょう。