

月			火			水			木			金		
1	エネルギー たんぱく質 LLつ	655 kcal 24.6 g 17.0 g	2	エネルギー たんぱく質 LLつ	588 kcal 29.9 g 24.5 g	3	エネルギー たんぱく質 LLつ	719 kcal 21.4 g 24.3 g	4	エネルギー たんぱく質 LLつ	638 kcal 30.2 g 16.8 g	5	エネルギー たんぱく質 LLつ	656 kcal 32.9 g 24.3 g
<p>まめまめごはん ししゃものてんぷら キャベツとあつあげのみそしる ぎゅうにゅう</p>			<p>コッペパン ギョウザにゅう かぼちゃいりハンバーグ ミネストラスープ プロセスチーズ</p>			<p>ハヤシライス ブロッコリーとハムのサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう</p>			<p>ごはん とりのからあげ ベーコンとじゃがいものみそしる ぎゅうにゅう</p> <p>10%増量!</p> <p>小さめ ごはん多めです</p>			<p>しょくパン ギョウザにゅう ウイン.ふうカツレツ スライスチーズ まめとやさいのスープ</p>		
8	エネルギー たんぱく質 LLつ	639 kcal 25.9 g 14.8 g	9	エネルギー たんぱく質 LLつ	648 kcal 19.5 g 24.7 g	10	エネルギー たんぱく質 LLつ	624 kcal 25.3 g 14.4 g	11	エネルギー たんぱく質 LLつ	647 kcal 25.6 g 14.6 g	12	エネルギー たんぱく質 LLつ	644 kcal 23.3 g 20.8 g
<p>ごはん ギョウザにゅう さばのよしるぼし ひやしめんじろ かしわもち</p>			<p>オリーブパン ギョウザにゅう やさしいカレー わかめサラダ メロンゼリー</p>			<p>ごはん ふりかけ じゃがいものおやき やさいとあつあげのみそしる ぎゅうにゅう</p> <p>小さめ ごはん多めです</p>			<p>ごはん ギョウザにゅう とうふとささみのくずし こまつなとはるさめのいためもの ももミニゼリー</p> <p>20%増量!</p>			<p>コッペパン ケチャップフランク スープミルファンティー はっこうにゅう</p> <p>10%増量!</p>		
15	エネルギー たんぱく質 LLつ	617 kcal 24.0 g 16.8 g	16	エネルギー たんぱく質 LLつ	598 kcal 26.8 g 22.5 g	17	エネルギー たんぱく質 LLつ	568 kcal 21.9 g 16.1 g	18	エネルギー たんぱく質 LLつ	650 kcal 21.5 g 17.2 g	19	エネルギー たんぱく質 LLつ	637 kcal 28.1 g 24.3 g
<p>ごはん ギョウザにゅう あじのいそべあげ トマトたまねぎのみそしる ちはやづけ</p> <p>小さめ ごはん多めです</p>			<p>コッペパン ギョウザにゅう ポテトミートグラタン ジュリエヌスープ れいとうパン</p>			<p>なすとベーコンのスパゲティー にんじんポタージュ ぎゅうにゅう</p> <p>野菜20% 増量!</p>			<p>ふかがわめし ちくわのてんぷら すまじろ ぎゅうにゅう</p>			<p>アップルパン コーンいりハンバーグ じゃがいもポタージュ ぎゅうにゅう</p>		
22	エネルギー たんぱく質 LLつ	675 kcal 25.3 g 14.8 g	23	エネルギー たんぱく質 LLつ	614 kcal 30.3 g 25.3 g	24	エネルギー たんぱく質 LLつ	644 kcal 22.4 g 15.3 g	25	エネルギー たんぱく質 LLつ	655 kcal 22.1 g 17.0 g	26	エネルギー たんぱく質 LLつ	649 kcal 25.6 g 26.0 g
<p>ごはん ギョウザにゅう ごまみそに きりぼしだいこんのハリハリづけ ぶどうゼリー</p> <p>小さめ ごはん多めです</p> <p>10%増量!</p>			<p>こめこパン アップルハニー スコッチエッグ レタスとたまごのスープ ぎゅうにゅう</p>			<p>ごはん ギョウザにゅう すぶた ピリカラきゅうり レモンゼリー</p> <p>小さめ ごはん多めです</p>			<p>ごはん ギョウザにゅう とりにくのカシューナッツいため ほうれんそうとはるさめのスープ バナナ</p> <p>20%増量!</p>			<p>コッペパン ギョウザにゅう なすのカーチーズやき ミネストラスープ とうにゅうブラマンジェ</p>		
29	エネルギー たんぱく質 LLつ	643 kcal 24.9 g 19.7 g	30	エネルギー たんぱく質 LLつ	636 kcal 27.4 g 21.2 g	<p>あんしん あんぜん きょうやく じ めん す 安心・安全に給食時間を過ごすために</p> <ul style="list-style-type: none"> 給食前に手指を消毒するアルコールを用意しました パンはひとつずつビニール包装をしております 配膳をシンプルにするため、品数を減らしていますが、主菜と汁ものを工夫し、栄養価は確保します 小学1.2年生には、配膳員さんがお手伝いに入ります はし・スプーン配膳用に使い捨て手袋を配布します <p>手洗い、エプロンは今までどおりしっかり</p>								
<p>ごはん うめふりかけ ししゃものほしよあげ みそしる ぎゅうにゅう</p> <p>小さめ ごはん多めです</p> <p>全量2倍</p>			<p>うずまきパン いちごジャム スパニッシュオムレツ キャベツいりチャウダー ぎゅうにゅう</p>											

月		火		水		木		金	
1	牛乳	2	コッペパン 牛乳	3	ごはん(M) 牛乳	4	ごはん(L) 牛乳	5	食パン 牛乳
豆まめごはん 米 70 黄 餅米 15 黄 水炊け乾焼黒豆 7 赤 大豆 20 赤 突きこんにゃく 40 緑 にんじん 20 緑 けずり節 1.5 だし昆布 0.5 淡口しょうゆ 6 自然塩 0.3 みりん 1.5 米白皎油 0.5 黄 しゃもんの天ぷら じゃがいも 20 赤 小麦粉 6 黄 でんぷん 1 黄 ベーキングパウダー 0.1 米白皎油 2 黄	キャベツと厚揚げのみそ汁 厚揚げ 20 赤 キャベツ 40 緑 玉葱 15 緑 白みそ 10 赤 赤みそ 3 赤 けずり節 3 だし昆布 0.5 淡口しょうゆ 0.3 自然塩 0.6 みりん 1.5 米白皎油 0.5 黄 しゃもんの天ぷら じゃがいも 20 赤 小麦粉 6 黄 でんぷん 1 黄 ベーキングパウダー 0.1 米白皎油 2 黄	かぼちゃ入りハンバーグ 豚ひき肉 50 赤 じゃがいも 20 赤 玉葱 30 緑 カットトマト 20 緑 にんじん 10 緑 ベーコン 3 赤 セロリ 3 赤 さやいんげん 5 緑 ナツメグ 0.2 パセリ 0.5 緑 しょうゆ 0.1 白ワイン 1.5 米白皎油 0.5 黄 トマトケチャップ 12 緑 濃厚ソース 2 砂糖 1 黄 オリーブ油 0.5 黄 しょうゆ 0.1 プロセスチーズ 1個 赤	ミネストラスープ キャベツ 20 緑 玉葱 20 緑 カットトマト 10 緑 にんじん 10 緑 ベーコン 3 赤 セロリ 3 赤 さやいんげん 5 緑 ナツメグ 0.2 パセリ 0.5 緑 しょうゆ 0.1 白ワイン 1.5 米白皎油 0.5 黄 トマトケチャップ 12 緑 濃厚ソース 2 砂糖 1 黄 オリーブ油 0.5 黄 しょうゆ 0.1	ハヤシライス 牛もも肉 15 赤 じゃがいも 30 赤 玉葱 15 緑 セロリ 10 緑 にんにく 1 緑 冷凍グリーンピース 5 緑 カットトマト 20 緑 トマトケチャップ 8 緑 白ワイン 4.5 黄 洋からし 1 黄 マヨネーズ 8 黄 ヨーグルト 1個 赤	プロコロりとハムのサラダ プロコロリ 25 緑 キャベツ 25 緑 ポンレズハム 8 赤 酒 10 緑 レモン果汁 1 緑 砂糖 1 黄 菜種サラダ油 1 黄 白ワイン 0.8 でんぷん 0.1 洋からし 0.1 マヨネーズ 8 黄 ヨーグルト 1個 赤	鶏のから揚げ 鶏もも肉 72 赤 玉葱 0.8 緑 にんにく 0.2 緑 酒 2.2 緑 濃口しょうゆ 0.9 砂糖 0.3 青ねぎ 5 赤 白みそ 6 赤 赤みそ 4 赤 けずり節 3 だし昆布 0.5 じゃがいものみそ汁 じゃがいも 30 黄 玉葱 20 緑 小麦粉 10 緑 ベーコン 5 赤 青ねぎ 5 赤 白みそ 6 赤 赤みそ 4 赤 けずり節 3 だし昆布 0.5	ウイン風カツツ 豚ヒレ肉 40 赤 白ワイン 1 自然塩 0.2 しょうゆ 0.1 小麦粉 5 赤 卵 5 赤 砂糖 5 赤 牛乳 6 赤 バン粉 8 黄 粉チーズ 4 赤 米白皎油 4 黄 豆と野菜のスープ 玉葱 20 緑 キャベツ 25 緑 にんじん 20 緑 セロリ 5 赤 いんげん豆 5 赤 パセリ 0.7 緑 だんごつ 10 自然塩 1 しょうゆ 0.1 スライスチーズ 1枚 赤		
さばのよる干し 50 赤 冷やしそめん汁 素麺 10 赤 にんじん 5 緑 チンゲンサイ 20 緑 干しいたけ 1 緑 けずり節 3 淡口しょうゆ 5 みりん 1.5 自然塩 0.5 水 30	かしわもち 1個 黄	野菜カレー 豚ひき肉 15 赤 じゃがいも 20 赤 にんじん 20 緑 玉葱 10 緑 なす 20 緑 ピーマン 5 緑 玉ねぎ 0.8 緑 レモン果汁 3.5 黄 淡口しょうゆ 2 緑 洋からし 0.2 プルーンビュレ 2 緑 赤ワイン 5 カレー粉 0.5 白みそ 5 黄 オリーブ油 1 黄 自然塩 1.5 しょうゆ 0.1 米白皎油 4 黄 とんこつ 10	わかめサラダ きゅうり 35 緑 れんこん 15 緑 にんじん 10 緑 鶏卵 12 緑 干しいたけ 1.5 赤 菜種サラダ油 3.5 黄 砂糖 2.5 黄 淡口しょうゆ 8 洋からし 0.2 メロンゼリー 1個 緑	じゃがいものお焼き じゃがいも 70 黄 鶏ひき肉 30 赤 玉葱 15 緑 鶏卵 3 赤 さやいんげん 5 緑 自然塩 0.2 米白皎油 0.5 黄 けずり節 3 だし昆布 0.5 ふりかけ 1個 赤	野菜と厚揚げのみそ汁 厚揚げ 20 赤 キャベツ 30 赤 玉葱 15 緑 にんじん 10 緑 白みそ 10 赤 さやいんげん 5 緑 白みそ 10 赤 赤みそ 3 赤 けずり節 3 だし昆布 0.5	豆腐とささみの煮物 豆腐 90 赤 ささみ 30 赤 焼肉 5 赤 にんじん 10 緑 トマトケチャップ 15 緑 スターソース 0.8 濃厚ソース 0.8 砂糖 0.8 黄 米白皎油 0.3 黄 小松菜と春雨の炒め物 小松菜 30 赤 焼肉 5 赤 にんじん 10 緑 白ねぎ 5 赤 緑豆春雨 0.3 黄 しょうゆ 0.4 緑 濃口しょうゆ 3 酒 1 砂糖 2 黄 ごま油 1 黄 みりん 2.4 自然塩 0.1 でんぷん 0.6 黄 ごま油 1.2 黄 米白皎油 1.2 黄 だし昆布 1.2	ケチャップブランコ ポークファンク 50 黄 玉葱 20 緑 カットトマト 20 緑 トマトケチャップ 15 緑 スターソース 0.8 濃厚ソース 0.8 砂糖 0.8 黄 米白皎油 0.3 黄 スープミルファンテー じゃがいも 45 黄 玉葱 20 緑 鶏卵 15 赤 キャベツ 20 緑 にんじん 5 赤 玉ねぎ 5 赤 パセリ 0.4 黄 砂糖 0.8 黄 バン粉 1 黄 粉チーズ 1 赤 自然塩 0.4 黄 オリーブ油 0.1 しょうゆ 0.1 でんぷん 1 黄		
あじの磯辺揚げ あじ 40 赤 小麦粉 5 黄 でんぷん 4 黄 おろし大根 0.2 赤 自然塩 0.2 ベーキングパウダー 0.1 米白皎油 4 黄 千早漬 16 緑	トマトと玉ねぎのみそ汁 トマト 35 緑 玉葱 25 緑 青ねぎ 5 赤 白みそ 8 赤 赤みそ 4 赤 けずり節 3 だし昆布 0.5	ポテトートグラタン 豚ひき肉 45 赤 じゃがいも 25 緑 玉葱 55 黄 玉ねぎ 40 緑 にんじん 5 赤 カットトマト 30 緑 トマトケチャップ 8 緑 パセリ 0.5 緑 白みそ 0.5 黄 とんこつ 2 淡口しょうゆ 10 自然塩 0.8 オリーブ油 0.5 黄 ナツメグ 0.1 しょうゆ 0.1 でんぷん 0.5 黄 鶏卵 10 赤 生クリーム 3 赤 粉チーズ 3 赤 パセリ 1 緑	ジュリエンスープ キャベツ 25 緑 玉葱 15 緑 鶏卵 10 緑 ベーコン 5 赤 にんじん 5 赤 セロリ 5 赤 パセリ 0.5 緑 白みそ 0.5 黄 とんこつ 2 淡口しょうゆ 10 自然塩 0.8 オリーブ油 0.5 黄 ナツメグ 0.1 しょうゆ 0.1 冷凍バイン 1個 緑	ナスとベーコンのスパゲティ ナス 60 黄 スパゲティ 20 赤 ベーコン 20 赤 玉葱 25 緑 にんじん 10 緑 キーマン 5 赤 にんじん 40 赤 ピーマン 5 赤 オリーブ油 0.5 黄 自然塩 0.6 しょうゆ 0.1 トマトケチャップ 10 緑 ナツメグ 4 赤ワイン 0.3 ナツメグ 0.1 自然塩 0.2 オリーブ油 1.5 黄	にんじんポークジュ にんじん 30 緑 玉葱 20 赤 さつまいも 25 黄 セロリ 10 赤 パセリ 5 赤 牛乳 40 赤 ポークジュの素 5 黄 オリーブ油 0.5 黄 自然塩 0.6 しょうゆ 0.1 とんこつ 8	深川飯 米 75 黄 餅米 10 黄 鶏もも肉 20 赤 ねぎ 2 赤 しょうゆ 1 赤 白みそ 1 赤 赤みそ 2 黄 酒 4 系かまぼこ 5 赤 えのきたけ 5 赤 けずり節 3 赤 だし昆布 0.5 自然塩 0.6 でんぷん 2 黄	竹輪の天ぷら ちくわ 25 赤 小麦粉 10 黄 玉葱 3 黄 白みそ 3 赤 ベーキングパウダー 4 黄 米白皎油 4 黄 すまし汁 豆腐 20 赤 にんじん 10 緑 ほうれん草 10 緑 系かまぼこ 5 赤 えのきたけ 5 赤 けずり節 3 赤 だし昆布 0.5 自然塩 0.6 でんぷん 2 黄	コーン入りハンバーグ 豚ひき肉 20 赤 卵 30 赤 ホールコーン 10 赤 ケチャップ 5 赤 ベーコン 20 赤 バン粉 3 赤 粉チーズ 3 赤 自然塩 0.2 ナツメグ 0.2 しょうゆ 0.1 白ワイン 1.5 赤ワイン 0.5 黄 米白皎油 0.5 黄 トマトケチャップ 12 緑 濃厚ソース 2	じゃがいもポークジュ じゃがいも 40 黄 玉葱 25 緑 セロリ 5 赤 白みそ 10 赤 赤みそ 4 赤 けずり節 3 だし昆布 0.5 自然塩 0.6 でんぷん 2 黄
ごまみそ煮 鶏もも肉 33 赤 厚揚げ 33 赤 冷凍里芋 50 黄 板こんにゃく 33 緑 にんじん 17 緑 ごぼう 17 緑 白ねぎ 5.5 緑 しょうゆ 1.1 黄 練りごま 2.2 黄 すりごま 11 赤 白みそ 1.1 赤 濃口しょうゆ 6.6 砂糖 0.9 黄 みりん 3.3 酒 1.1 けずり節 3.3 米白皎油 0.6 黄	切干大根のハリ濱汁 切干大根 5 緑 刻み昆布 0.5 赤 しょうゆ 0.3 緑 濃口しょうゆ 1 米りん 1 黄 砂糖 1 黄 ナツメグ 0.5 しょうゆ 0.1 小麦粉 2 黄 鶏卵 5 赤 バン粉 8 黄 米白皎油 4 黄 ぶどうゼリー 1個 緑	スコッチエッグ 鶏ひき肉 20 赤 玉葱 15 赤 手ひき肉 15 赤 ナツメグ 0.2 パセリ 0.5 緑 白みそ 0.2 とんこつ 0.2 淡口しょうゆ 10 自然塩 0.8 オリーブ油 0.5 黄 ナツメグ 0.1 しょうゆ 0.1 でんぷん 0.5 黄 鶏卵 10 赤 生クリーム 3 赤 粉チーズ 3 赤 パセリ 1 緑	レダスと卵のスープ レダス 30 緑 鶏卵 10 赤 ポルシウム 5 赤 にんじん 3 赤 パセリ 0.5 緑 白みそ 0.2 とんこつ 0.2 淡口しょうゆ 10 自然塩 0.8 オリーブ油 0.5 黄 ナツメグ 0.1 しょうゆ 0.1 でんぷん 0.5 黄 鶏卵 10 赤 生クリーム 3 赤 粉チーズ 3 赤 パセリ 1 緑	豚肉 豚もも肉 40 赤 玉葱 25 緑 にんじん 20 緑 じゃがいも 15 赤 砂糖 5 赤 白ワイン 1 赤 しょうゆ 0.5 黄 白みそ 0.3 黄 赤みそ 0.2 黄 自然塩 0.1 黄 しょうゆ 0.1 黄 砂糖 0.1 黄 みりん 2.4 黄 自然塩 0.1 ごま油 0.5 黄 でんぷん 7.2 黄 米白皎油 3.6 黄	鶏肉の カシューナッツ炒め 鶏もも肉 40 赤 じゃがいも 36 黄 カシューナッツ 6 黄 パパイヤ 12 緑 濃口しょうゆ 3.6 しょうゆ 3 白みそ 2.4 黄 みりん 1.2 黄 自然塩 0.1 ごま油 0.5 黄 でんぷん 7.2 黄 米白皎油 3.6 黄	ほうれん草と春雨のスープ ほうれん草 5 赤 にんじん 5 赤 玉葱 5 赤 しょうゆ 0.5 緑 濃口しょうゆ 0.5 緑 とんこつ 10 淡口しょうゆ 3 米白皎油 3 黄 カレールウ 5 黄 粉チーズ 2.5 赤 ナチュラルチーズ 5 赤 パセリ 1 緑 バン粉 2 黄	なすのカレー煮 なす 90 赤 豚ひき肉 25 赤 玉葱 20 赤 しょうゆ 0.7 緑 カットトマト 10 緑 自然塩 0.5 黄 セロリ 5 赤 パセリ 0.5 黄 バン粉 2 黄	ミネストラスープ キャベツ 20 緑 プロコロリ 20 赤 玉葱 20 緑 カットトマト 10 緑 にんじん 10 緑 ベーコン 3 赤 セロリ 3 赤 さやいんげん 5 緑 ナツメグ 0.2 パセリ 0.5 緑 しょうゆ 0.1 白ワイン 1.5 米白皎油 0.5 黄 トマトケチャップ 12 緑 濃厚ソース 2 砂糖 1 黄 オリーブ油 0.5 黄 しょうゆ 0.1	
しゃもんの春巻揚げ じゃがいも 40 赤 ワンタンの皮 10 黄 小麦粉 0.5 黄 米白皎油 4 黄	みそ汁 豆腐 30 赤 大根 15 緑 チンゲンサイ 15 緑 にんじん 10 赤 青ねぎ 5 赤 薄揚げ 5 赤 白みそ 10 赤 赤みそ 4 赤 けずり節 3 だし昆布 0.5 梅ふりかけ 1個 赤	スパニッシュオムレツ じゃがいも 50 黄 玉葱 20 赤 マッシュルーム 20 赤 牛乳 5 赤 ベーコン 1 赤 ピーマン 0.6 黄 自然塩 0.6 黄 にんにく 0.1 牛乳 40 赤 ポークジュの素 5 黄 白ワイン 4 オリーブ油 1 自然塩 0.3 しょうゆ 0.1 とんこつ 8	キャベツ入りチャウダー キャベツ 40 緑 じゃがいも 20 赤 マッシュルーム 15 緑 牛乳 10 赤 ベーコン 10 赤 ピーマン 5 赤 白みそ 5 赤 自然塩 0.2 緑 にんにく 0.2 緑 牛乳 40 赤 ポークジュの素 5 黄 白ワイン 4 オリーブ油 1 自然塩 0.3 しょうゆ 0.1 とんこつ 8	豚肉 豚もも肉 40 赤 玉葱 25 緑 にんじん 20 緑 じゃがいも 15 赤 砂糖 5 赤 白ワイン 1 赤 しょうゆ 0.5 黄 白みそ 0.3 黄 赤みそ 0.2 黄 自然塩 0.1 黄 しょうゆ 0.1 黄 砂糖 0.1 黄 みりん 2.4 黄 自然塩 0.1 ごま油 0.5 黄 でんぷん 7.2 黄 米白皎油 3.6 黄	レモンゼリー 1個 緑	ほうれん草と春雨のスープ ほうれん草 5 赤 にんじん 5 赤 玉葱 5 赤 しょうゆ 0.5 緑 濃口しょうゆ 0.5 緑 とんこつ 10 淡口しょうゆ 3 米白皎油 3 黄 カレールウ 5 黄 粉チーズ 2.5 赤 ナチュラルチーズ 5 赤 パセリ 1 緑 バン粉 2 黄	バナナ 1/3本 緑	豆乳プディング 1個 赤	
しゃもんの春巻揚げ じゃがいも 40 赤 ワンタンの皮 10 黄 小麦粉 0.5 黄 米白皎油 4 黄	みそ汁 豆腐 30 赤 大根 15 緑 チンゲンサイ 15 緑 にんじん 10 赤 青ねぎ 5 赤 薄揚げ 5 赤 白みそ 10 赤 赤みそ 4 赤 けずり節 3 だし昆布 0.5 梅ふりかけ 1個 赤	スパニッシュオムレツ じゃがいも 50 黄 玉葱 20 赤 マッシュルーム 20 赤 牛乳 5 赤 ベーコン 1 赤 ピーマン 0.6 黄 自然塩 0.6 黄 にんにく 0.1 牛乳 40 赤 ポークジュの素 5 黄 白ワイン 4 オリーブ油 1 自然塩 0.3 しょうゆ 0.1 とんこつ 8	キャベツ入りチャウダー キャベツ 40 緑 じゃがいも 20 赤 マッシュルーム 15 緑 牛乳 10 赤 ベーコン 10 赤 ピーマン 5 赤 白みそ 5 赤 自然塩 0.2 緑 にんにく 0.2 緑 牛乳 40 赤 ポークジュの素 5 黄 白ワイン 4 オリーブ油 1 自然塩 0.3 しょうゆ 0.1 とんこつ 8	豚肉 豚もも肉 40 赤 玉葱 25 緑 にんじん 20 緑 じゃがいも 15 赤 砂糖 5 赤 白ワイン 1 赤 しょうゆ 0.5 黄 白みそ 0.3 黄 赤みそ 0.2 黄 自然塩 0.1 黄 しょうゆ 0.1 黄 砂糖 0.1 黄 みりん 2.4 黄 自然塩 0.1 ごま油 0.5 黄 でんぷん 7.2 黄 米白皎油 3.6 黄	レモンゼリー 1個 緑	ほうれん草と春雨のスープ ほうれん草 5 赤 にんじん 5 赤 玉葱 5 赤 しょうゆ 0.5 緑 濃口しょうゆ 0.5 緑 とんこつ 10 淡口しょうゆ 3 米白皎油 3 黄 カレールウ 5 黄 粉チーズ 2.5 赤 ナチュラルチーズ 5 赤 パセリ 1 緑 バン粉 2 黄	バナナ 1/3本 緑	豆乳プディング 1個 赤	

手洗いは、食中毒や病気予防の基本です!

食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物に触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。

せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましよう。

洗い残しの多い部分も意識して洗いましよう。

しっかり手を洗おう!

手洗いのタイミング こんな時は必ず手を洗いましよう

- 食事やおやつの前
- 外から帰った時
- 料理をする前
- トイレの後
- 掃除の後
- 動物に触った後

【栄養三色】 黄：ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤：ちからをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑：ちからと調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。