

月	火	水	木	金
<p>正しい手洗い方法を確認しよう</p> <p>1 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする</p> <p>2 手の甲を伸ばすようにこする</p> <p>3 指先、爪の間を念入りにこする</p> <p>4 指の間を洗う</p> <p>5 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う</p> <p>6 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る</p> <p>洗い残しの多い〇部分は念入りに! 爪はあらかじめ短く切っておきましょう</p>			<p>1 エネルギー たんぱく質 塩分 778 kcal 35.5 g 20.3 g</p> <p>えんどう豆ごはん 牛乳 さわらのごまマヨみそ焼き チンゲンサイのおかか和え けんちん汁 すだちゼリー</p>	
<p>5 エネルギー たんぱく質 塩分 733 kcal 29.9 g 17.1 g</p> <p>ごはん 牛乳 あじの磯辺揚げ きんぴらごぼう 千早漬 豆苗と玉ねぎのみそ汁</p>			<p>2 エネルギー たんぱく質 塩分 801 kcal 24.0 g 29.8 g</p> <p>食パン スライスチーズ ウイン風カツレツ キャベツのソテー 豆と野菜のスープ 牛乳</p>	
<p>6 エネルギー たんぱく質 塩分 801 kcal 24.0 g 29.8 g</p> <p>オリーブパン 牛乳 野菜カレー わかめサラダ にんじんゼリー</p>			<p>7 エネルギー たんぱく質 塩分 701 kcal 32.3 g 24.7 g</p> <p>もやしラーメン 肉団子の餅米蒸し ピリカラきゅうり ヨーグルト 牛乳</p>	
<p>12 エネルギー たんぱく質 塩分 824 kcal 33.6 g 24.3 g</p> <p>ごはん ふりかけ 牛乳 しゃもの奉書揚げ じゃがいものそぼろ煮 キャベツと厚揚げのみそ汁</p>			<p>8 エネルギー たんぱく質 塩分 753 kcal 29.3 g 16.1 g</p> <p>ごはん 牛乳 豆腐とささみの葛煮 小松菜と春雨の炒め物 オレンジ</p>	
<p>13 エネルギー たんぱく質 塩分 777 kcal 34.2 g 25.5 g</p> <p>コッペパン 牛乳 ポークピカタ 野菜いため コーンポタージュ</p>			<p>9 エネルギー たんぱく質 塩分 729 kcal 29.7 g 25.2 g</p> <p>コッペパン ブルーベリージャム なすのカレーチーズ焼き ブロッコリーのソテー ミネストラスープ 牛乳</p>	
<p>14 エネルギー たんぱく質 塩分 804 kcal 42.1 g 26.7 g</p> <p>ゆかりごはん 牛乳 粉豆腐入りハンバーグ いんげんのごまよごし ゆばのすまし汁 とっとチーズ</p>			<p>15 エネルギー たんぱく質 塩分 785 kcal 35.9 g 25.8 g</p> <p>冷麺 牛乳 ピリカラポーク ゆでとうもろこし ヨーグルト</p>	
<p>19 エネルギー たんぱく質 塩分 833 kcal 32.3 g 25.3 g</p> <p>ごはん 牛乳 さばの塩焼き アロヨーグルト ブロッコリーのごま和え 冷やしそうめん汁</p>			<p>16 エネルギー たんぱく質 塩分 875 kcal 36.2 g 35.1 g</p> <p>アップルパン 牛乳 かぼちゃ入りハンバーグ キャベツのヨーグルトサラダ じゃがいもポタージュ</p>	
<p>20 エネルギー たんぱく質 塩分 753 kcal 34.7 g 29.2 g</p> <p>黒糖パン 牛乳 ささみのアーモンド揚げ 豆とひじきのごまマヨ和え レタスと卵のスープ</p>			<p>21 エネルギー たんぱく質 塩分 846 kcal 33.2 g 23.8 g</p> <p>深川飯 牛乳 しゃもの天ぷら ゆかり漬け すまし汁</p>	
<p>26 エネルギー たんぱく質 塩分 766 kcal 31.3 g 18.7 g</p> <p>ごはん 牛乳 いわしの梅煮 切干大根の煮物 さつま汁</p>			<p>22 エネルギー たんぱく質 塩分 837 kcal 32.3 g 20.2 g</p> <p>ごはん 牛乳 酢豚 もやしのナムル オレンジ</p>	
<p>27 エネルギー たんぱく質 塩分 743 kcal 27.5 g 27.5 g</p> <p>コッペパン 牛乳 ポテトミートグラタン もやしサラダ 豆乳プリン ジュリエンスープ</p>			<p>23 エネルギー たんぱく質 塩分 772 kcal 29.7 g 25.9 g</p> <p>コッペパン はっ酵乳 ケチャップフランク スティックチーズ キャベツのカレーソテー スープミルクファンティー</p>	
<p>30 エネルギー たんぱく質 塩分 785 kcal 29.7 g 22.7 g</p> <p>コッペパン 牛乳 ポテトロケ いんげんソテー コンソメスープ ミニはっ酵乳</p>			<p>28 期末テスト</p> <p>29 期末テスト</p>	

