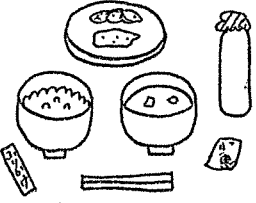
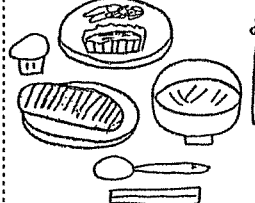
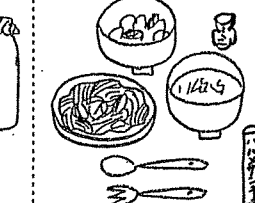
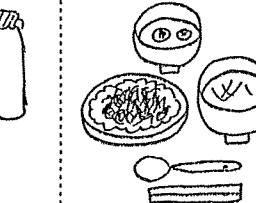
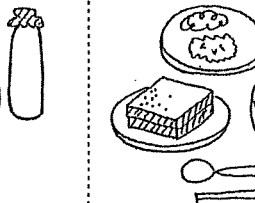
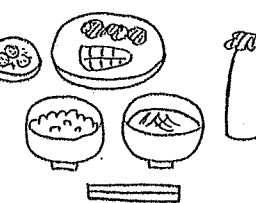
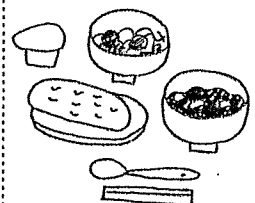
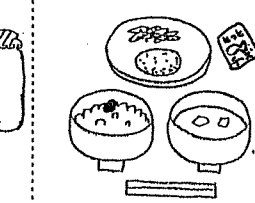
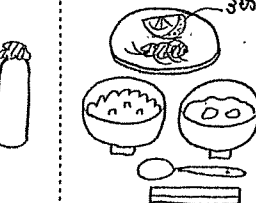
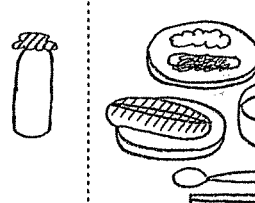
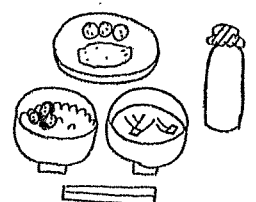
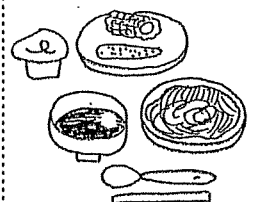
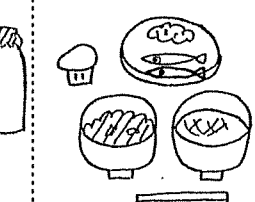
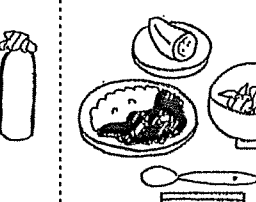
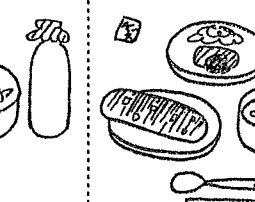
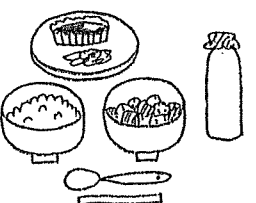
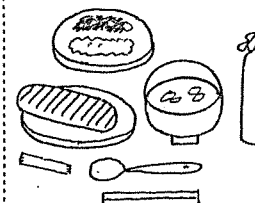

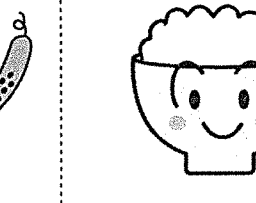
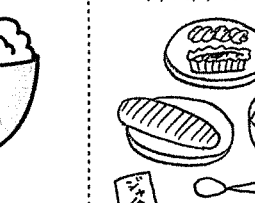


月		火		水		木		金	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <h3>歯と口の健康</h3> <p>正しいのはどっち?</p> <p>Q1 健康に良い食べ方はどっち? A 早く食べる</p> <p>Q2 よくかんで食べると、歯はどう感じる? A おなかがすいた</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>Q3 よくかむと出てくるだ液は、口の中でどんな働きをしている? A 消化・吸収をよくする</p> <p>Q4 だ液がたくさん出る食事はどっち? A ゆっくり食べる</p> <p>Q5 どちらの歯のみがき方が良い? A 1本ずつみがく</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>しっかりかむと(だ液がたくさん出て、虫歯予防になるよ!)</p> <p>Q1 B ゆっくり食べる</p> <p>Q2 B おなかがいっぱい</p> <p>Q3 A 消化・吸収をよくする</p> <p>Q4 B 和食</p> <p>Q5 A 1本ずつみがく</p> </div> </div>									
3	エネルギー たんぱく質 塩分 838 kcal 35.4 g 21.8 g	4	エネルギー たんぱく質 塩分 739 kcal 30.3 g 27.3 g	5	エネルギー たんぱく質 塩分 834 kcal 30.2 g 26.4 g	6	エネルギー たんぱく質 塩分 772 kcal 27.0 g 14.0 g	7	エネルギー たんぱく質 塩分 778 kcal 34.5 g 28.0 g
<p>ごはん 牛乳 竹輪の天ぷら 小魚ナッツ チンゲンサイのじゃこ和え 梅ふりかけ みそ汁</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 リンゴミニゼリー ジュリエンスープ</p> 		<p>なすとベーコンのスパゲティー キャベツとアーモンドのサラダ にんじんポターージュ 牛乳 ミニはっ酵乳</p> 		<p>ひじきずし なっばの煮びたし 水晶もち 牛乳</p> 		<p>食パン 牛乳 ウイン風カツレツ ゆでキャベツ 豆と野菜のスープ</p> 	
10	エネルギー たんぱく質 塩分 854 kcal 35.9 g 20.0 g	11	エネルギー たんぱく質 塩分 797 kcal 24.1 g 30.2 g	12	エネルギー たんぱく質 塩分 768 kcal 29.9 g 18.7 g	13	エネルギー たんぱく質 塩分 755 kcal 30.0 g 16.1 g	14	エネルギー たんぱく質 塩分 776 kcal 27.6 g 23.6 g
<p>ごはん 牛乳 さばのよしる干し ブロッコリーのごま和え 冷やしそうめん汁 わらびもち</p> 		<p>オリブパン 牛乳 野菜カレー わかめサラダ メロンゼリー</p> 		<p>ごはん 梅干し とっちチーズ じゃがいものお焼き 牛乳 いんげんのごまよごし キャベツと厚揚げのみそ汁</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>コッペパン はっ酵乳 ケチャップフランク キャベツのカレーソテー スープミルクファンティー</p> 	
17	エネルギー たんぱく質 塩分 762 kcal 28.0 g 19.1 g	18	エネルギー たんぱく質 塩分 790 kcal 37.3 g 24.5 g	19	エネルギー たんぱく質 塩分 867 kcal 30.6 g 23.6 g	20	エネルギー たんぱく質 塩分 864 kcal 24.5 g 27.9 g	21	エネルギー たんぱく質 塩分 903 kcal 38.6 g 37.2 g
<p>ごはん 牛乳 あじの磯辺揚げ 千早漬け 里芋のごま和え トマトと玉ねぎのみそ汁</p> 		<p>冷麺 牛乳 ピリカラささみ ゆでとうもろこし ヨーグルト</p> 		<p>深川飯 牛乳 ししゃもの天ぷら ゆかり漬け すまし汁 ぶどうミニゼリー</p> 		<p>ハヤシライス ブロッコリーとハムのサラダ バナナ 牛乳</p> 		<p>アップルパン プロセスチーズ かぼちゃ入りハンバーグ キャベツのヨーグルトサラダ じゃがいもポターージュ 牛乳</p> 	
24	エネルギー たんぱく質 塩分 782 kcal 28.5 g 16.0 g	25	エネルギー たんぱく質 塩分 768 kcal 33.6 g 33.1 g	26	期末テスト	27	期末テスト	28	エネルギー たんぱく質 塩分 794 kcal 32.0 g 28.0 g
<p>ごはん 牛乳 ごまみそ煮 切干大根のハリハリ漬け ぶどうゼリー</p> 		<p>米粉パン アップルハニー いかのアーモンド揚げ 豆とひじきのごまマヨ和え レタスと卵のスープ 牛乳</p> 		<p>期末テスト</p> 		<p>期末テスト</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 ヨーグルト ミネストラスープ 牛乳</p> 	

記載している給食日は小学校を基準としています。各校園ごとの実施日については学校だより等をご確認下さい。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

月 火 水 木 金

食中毒予防の基本!

食中毒を防ぐには、まず手をきれいに洗うことが基本です。外から帰ってきたとき、調理や食事をする前、トイレから出たときはもちろん、調理中に生の肉や魚を扱ったとき、卵を割った後などにも、こまめに洗いましょう。

手の洗い方

- ① 流水で汚れを簡単に洗い流す
② せっけんをつけて十分に泡立てる
③ 手のひらを合わせてこすり洗いする
④ 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗いする
⑤ 指の間、指先(爪の間)を洗う
⑥ 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う
⑦ 流水でせっけんと汚れを十分に洗い流す
⑧ 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる



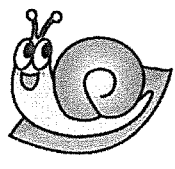
Table with 7 columns (3-7) listing menu items like 竹輪の天ぷら, ポテトミートグラタン, ナスとベーコンのスパゲティ, etc., with corresponding prices and quantities.

Table with 4 columns (10-14) listing menu items like さばのよる干し, 野菜カレー, じゃがいものお焼き, etc., with corresponding prices and quantities.

Table with 5 columns (17-21) listing menu items like さばの磯辺揚げ, トマトと玉ねぎのみそ汁, 冷麺, etc., with corresponding prices and quantities.

Table with 4 columns (24-28) listing menu items like ごまみそ煮, 切干大根のハリ漬け, いかのアーモンド揚げ, etc., with corresponding prices and quantities.

期末テスト



期末テスト



【※赤字】 赤いからや緑になる(可食性脂肪、糖粉) ※赤いからや緑になる(たんぱく質、ミネラル) 緑いからや赤いのは(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は中華食材(豆、油)印は河内町産です。 ※材料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。