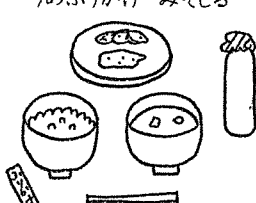

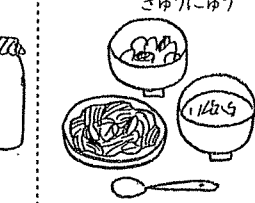
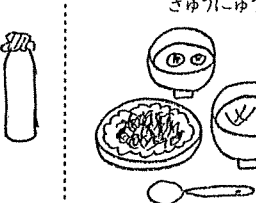
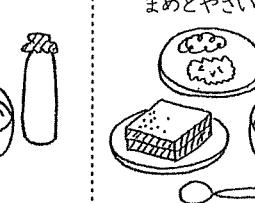
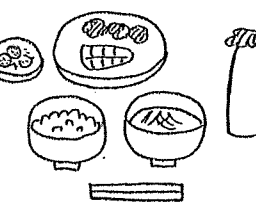
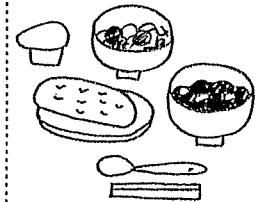
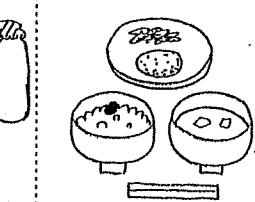
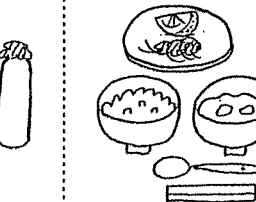
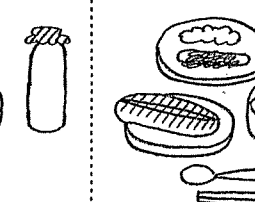
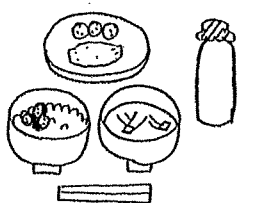
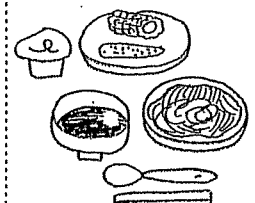
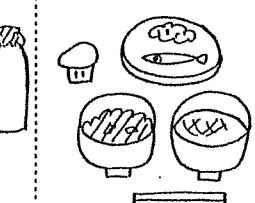

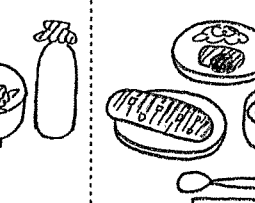
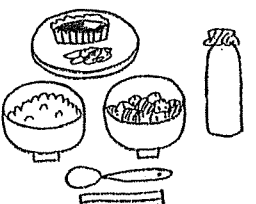
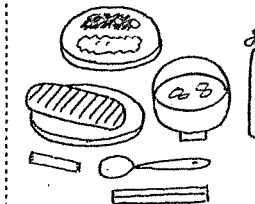
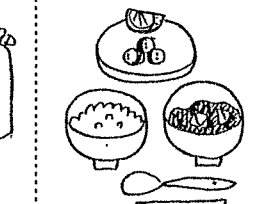
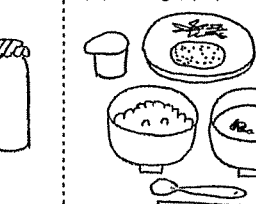
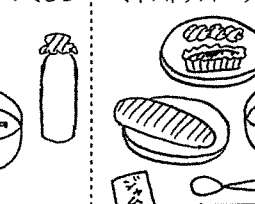



月	火	水	木	金
<h2>歯と口の健康</h2> <p>正しいのはどっち?</p> <p>Q1 健康に良い食べ方はどっち? A 早く食べる B ゆっくり食べる</p> <p>Q2 よくかんで食べると、歯はどう感じる? A おなかがいっぱい B おなかがいっぱい</p> <p>Q3 よくかむと出てくる唾液は、口中でどんな働きをしている? A 消化吸収をよくする B 歯に酸を落とす</p> <p>Q4 唾液がたくさん出る食事はどっち? A 1本ずつみがく B 歯ブラシをみがく</p> <p>Q5 どちらの歯のみがき方が良い? A 1本ずつみがく B 歯ブラシをみがく</p>				
<p>3 エネルギー たんぱく質 塩分 595 kcal 24.4 g 15.5 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう ちくわのてんぷら チンゲンサイのじゃこあえ うめふりかけ みそしる</p> 	<p>4 エネルギー たんぱく質 塩分 637 kcal 27.0 g 25.2 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう 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>5 エネルギー たんぱく質 塩分 620 kcal 22.2 g 20.6 g</p> <p>なすとベーコンのスパゲティ キャベツとアーモンドのサラダ にんじんポタージュ ぎゅうにゅう</p> 	<p>6 エネルギー たんぱく質 塩分 619 kcal 22.1 g 12.4 g</p> <p>ひじきずし なつばのにびたし すいしょうもち ぎゅうにゅう</p> 	<p>7 エネルギー たんぱく質 塩分 651 kcal 29.0 g 24.5 g</p> <p>しょくパン ぎゅうにゅう ウイン、ふうカツレツ ゆでキャベツ まめとやさいのスープ</p> 
<p>10 エネルギー たんぱく質 塩分 676 kcal 28.2 g 16.9 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう さばのよしほし ブロッコリーのごまあえ ひやしそうめんじる わらびもち</p> 	<p>11 エネルギー たんぱく質 塩分 633 kcal 19.3 g 24.4 g</p> <p>オーイパン ぎゅうにゅう やさしいカレー わかめサラダ メロンゼリー</p> 	<p>12 エネルギー たんぱく質 塩分 629 kcal 24.8 g 16.2 g</p> <p>ごはん うめぼし ぎゅうにゅう じゃがいものおやき いんげんのごまよごし キャベツとあつあげのみそしる</p> 	<p>13 エネルギー たんぱく質 塩分 604 kcal 24.4 g 14.1 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう とうふとささみのくずに こまつなどはるさめのいためもの オレンジ</p> 	<p>14 エネルギー たんぱく質 塩分 612 kcal 22.2 g 17.1 g</p> <p>コッペパン はっこうにゅう 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> 
<p>17 エネルギー たんぱく質 塩分 643 kcal 25.0 g 18.3 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう あじのいそべあげ ちはやづけ さいいものごまあえ トマトたまねぎのみそしる</p> 	<p>18 エネルギー たんぱく質 塩分 603 kcal 26.9 g 19.8 g</p> <p>れいめん ぎゅうにゅう ピリカラささみ 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 662 kcal 22.9 g 17.5 g</p> <p>ふかがわめし ぎゅうにゅう ししゃもてんぷら ゆかりづけ すまじる ぶどうミニゼリー</p> 	<p>20 エネルギー たんぱく質 塩分 687 kcal 20.1 g 23.1 g</p> <p>ハヤシライス ブロッコリーとハムのサラダ バナナ ぎゅうにゅう</p> 	<p>21 エネルギー たんぱく質 塩分 688 kcal 29.3 g 28.1 g</p> <p>アップルパン ぎゅうにゅう かぼちゃいりハンバーグ 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>24 エネルギー たんぱく質 塩分 639 kcal 23.6 g 14.2 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう ごまみそに きりほしたいこんのハリハリづけ ぶどうゼリー</p> 	<p>25 エネルギー たんぱく質 塩分 665 kcal 29.5 g 28.2 g</p> <p>こめこパン アップルハニー いかのアーモンドあげ まめとひじきのごまヨアえ レタスとたまごのスープ ぎゅうにゅう</p> 	<p>26 エネルギー たんぱく質 塩分 606 kcal 22.6 g 15.4 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう すぶた ピリカラきゅうり オレンジ</p> 	<p>27 エネルギー たんぱく質 塩分 667 kcal 25.0 g 18.1 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう とうふのまさごあげ きんぴらごぼう アセロラゼリー じゃがいもわかめのみそしる</p> 	<p>28 エネルギー たんぱく質 塩分 660 kcal 26.6 g 24.3 g</p> <p>コッペパン プルベリージャム 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 ぎゅうにゅう</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

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

指輪などのアクセサリー、水道の蛇口がレバー式の場合は、指先ではなく腕やひじで操作する

3 ごはん(M) 牛乳 竹輪の天ぷら みそ汁 チンゲンサイのじょうご煮 梅ふりかけ	4 ポテトトーストグラタン もやしサラダ ジュリエンスープ リンゴミニゼリー	5 牛乳 ナスとベーコンのスパゲティ キャベツとアスパラガスのサラダ にんじんポタージュ	6 牛乳 すしごはん(M) 牛乳 ひじきずし(具) なっぺの煮びたし 水餃もち	7 食パン 牛乳 ウイン風カブレット 豆と野菜のスープ ゆでキャベツ
---	---	---	---	---

10 ごはん(M) 牛乳 まばのよる干し 冷やしとうもろこし わかめサラダ じゃがいものお焼き いんげんのごまごし	11 オリーブパン 牛乳 野菜カレー わかめサラダ じゃがいものお焼き いんげんのごまごし	12 ごはん(M) 牛乳 じゃがいものお焼き キャベツと厚揚げのみそ汁 豆類とささみの煮煮 小松菜と春雨の炒め物 梅干し	13 ごはん(M) 牛乳 豆類とささみの煮煮 小松菜と春雨の炒め物 キャベツのカラーゼリー オレンジ パナナ	14 コッペパン ほっ餅乳 ポテトトーストグラタン 豆と野菜のスープ ゆでキャベツ キャベツのカラーゼリー オレンジ パナナ
--	---	---	---	--

17 ごはん(M) 牛乳 あじの磯辺揚げ 冷やしとうもろこし 冷菜 冷菜 冷菜	18 牛乳 冷菜 冷菜 冷菜	19 牛乳 冷菜 冷菜 冷菜	20 ごはん(M) 牛乳 ハヤシライス プロコリーとヒムのサラダ かぼち入りハンバーグ じゃがいもポタージュ	21 アップルパン 牛乳 プロコリーとヒムのサラダ かぼち入りハンバーグ じゃがいもポタージュ
--	-----------------------------------	-----------------------------------	--	--

24 ごはん(M) 牛乳 ごまみそ煮 冷菜 冷菜 冷菜	25 米粉パン 牛乳 冷菜 冷菜 冷菜	26 ごはん(M) 牛乳 冷菜 冷菜 冷菜	27 ごはん(M) 牛乳 冷菜 冷菜 冷菜	28 コッペパン 牛乳 冷菜 冷菜 冷菜
---	--	--	--	---

【栄養三色】黄：たんぱく質、赤：ビタミン、緑：ミネラル