



給食だより

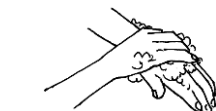
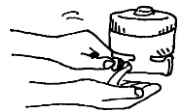
小清水町
学校給食センター

衛生に気をつけて食事をしよう

夏場に多い食中毒は細菌性の食中毒です。こうした食中毒を予防するために、だれでもできる一番の予防法は手を石けんで洗いぬいで洗うことです。料理をする時やお手洗いの時、食事の前には手を洗いましょう。

手の洗い方

- ①水でぬらす
- ②石けんをつける
- ③手のひらを洗う
- ④手の甲を洗う



- ⑤指の間を洗う
- ⑥指先を洗う
- ⑦手首を洗う
- ⑧水でゆすぐ



きれいに洗った手は
清けつなハンカチで
ふきましょう！！



洗い残しに注意しましょう！！

指の間

指先とつめ

手首



上の絵に描かれた部分は、洗い残しが多いため、特に注意して洗うようにしましょう。

予定産地情報

(天候等により変更になる場合があります)

北海道産：キャベツ・きゅうり・しめじ・もやし・ごぼう・はくさい・だいこん

ズッキーニ・チンゲンサイ・こねぎ・しいたけ

道外産：じゃがいも(長崎・熊本)・にんじん、ねぎ、ピーマン、なす(茨城)

すいか(千葉)・しそ(愛知)・たまねぎ(栃木)

こんだてひょう

※牛乳は毎日つきます
※献立を変更する場合があります

2日(月) ごはん みそ汁 やきにくふう 焼肉風煮 キャベツのおかか和え	3日(火) ごはん 沢煮椀 チキンみそカツ 枝豆とひじきのサラダ	4日(水) やきそば バンバンジーサラダ フルーツポンチ	5日(木) まぜこみいなり そうめん汁 皇型ハンバーグ 七タゼリー	6日(金) ピリ辛丼 みそ汁 春雨サラダ
9日(月) ごはん チンゲンサイのスープ マーボーなす 香味サラダ	10日(火) コッペパン ごぼうのブラウンシチュー 野菜もっチーズフライ キャベツとコーンのサラダ	11日(水) ごはん・わかめふりかけ みそ汁 さばの照り煮 野菜のごまみそ和え	12日(木) ごはん 切干し大根のスープ 鶏肉の香味焼き じゃがいものみそバター煮	13日(金) かき揚げ丼 みそ汁 小松菜サラダ
16日(月) 海の日	17日(火) ごはん 野菜スープ 鶏のレモンソース (幼1・小1・中2) ほうれん草のソテー	18日(水) 夏野菜のミートソース スパゲッティ 大根とハムのサラダ 牛乳プリン	19日(木) ごはん けんちん汁 ホッケフライ ひじきの煮物	20日(金) ほうれん草とひき肉のカレー たたききゅうり すいか

給食の準備をしっかりとろう～

- 1) 石けんで手をよく洗う

必ず石けんをつけて洗いましょう。
手の洗い方は給食だよりにのっています!!



- 2) 身じたくをきちんとする

白衣やエプロンを身につけたままトイレに行ったりしないようにしましょう。



- 3) 台ふきをする

給食当番は給食台をふきましょう。
当番ではない人は、自分の机の上をきれいにしましょう。



小学校では毎週末、給食当番が白衣を持ち帰ります。洗濯のご協力をよろしくお願いいたします。



ざいりょうひょう



※給食センターで使用している主な食材です

※加工品・調味料等の詳細は掲載していません

	献立名	[赤の食品] 血や肉・骨をつくる	[黄の食品] 力になる	[緑の食品] 体の調子を整える
2日(月) 児童 619kcal 生徒 732kcal	ごはん みそ汁 焼肉風煮 キャベツのおかか和え	牛乳 わかめ 豚肉	ごはん じゃがいも しらたき ごま 上白糖 油	えのきたけ ねぎ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな
3日(火) 児童 620kcal 生徒 771kcal	ごはん 沢煮椀 チキンみそカツ 枝豆とひじきのサラダ	牛乳 豚肉 チキンカツ ハム ひじき	ごはん 春雨 ごま 上白糖 ごま油 油	えのきたけ にんじん ごぼう もやし きゅうり 枝豆
4日(水) 児童 628kcal 生徒 822kcal	やきそば バンバンジーサラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 青のり ささみフレーク	やきそば 油	キャベツ にんじん 干しいたけ ビーマン たまねぎ もやし きゅうり りんご もも みかん
5日(木) 児童 693kcal 生徒 861kcal	まぜこみいなり そうめん汁 星型ハンバーグ 七タゼリー	牛乳 油揚げ ひじき 星型ハンバーグ	ごはん ごま そうめん 上白糖	にんじん ねぎ 干しいたけ えのきたけ
6日(金) 遠足 生徒 881kcal	ピリ辛丼 みそ汁 春雨サラダ	牛乳 鶏肉 厚揚げ	ごはん パター 上白糖 油 ごま油	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ビーマン にんにく キャベツ ねぎ しめじ きゅうり
9日(月) 児童 579kcal 生徒 712kcal	ごはん チンゲンサイのスープ マーボーなす 香味サラダ	牛乳 鶏肉 豚肉	ごはん ごま 三温糖 油 ごま油	チンゲンサイ にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり なす 赤・ビーマン にんにく しょうが たけのこ
10日(火) 児童 670kcal 生徒 785kcal	コッペパン ごぼうのブラウنشチュー 野菜もっちーズフライ キャベツとコーンのサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム	コッペパン じゃがいも バター 油	キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム たまねぎ にんじん しめじ ほうれん草 ごぼう
11日(水) 児童 643kcal 生徒 795kcal	ごはん・わかめふりかけ みそ汁 さばの照り煮 野菜のごまみそ和え	牛乳 さばの照り煮 豆腐 油揚げ ひじき ちくわ	ごはん 上白糖 ごま	だいこん もやし コーン にんじん
12日(木) 児童 715kcal 生徒 864kcal	ごはん 切干し大根のスープ 鶏肉の香味焼き じゃがいものみそバター煮	牛乳 ウィンナー 鶏肉 豚肉	ごはん じゃがいも ごま パター オリーブ油	切干し大根 にんにく にんじん しいたけ コーン しそ パセリ こねぎ しょうが
13日(金) 児童 710kcal 生徒 812kcal	かき揚げ丼 みそ汁 小松菜サラダ	牛乳 わかめ 豆腐 ハム	ごはん 春雨 上白糖 三温糖 ごま油 油	たまねぎ 小松菜 かき揚げ (かぼちゃ・にんじん 春菊・たまねぎ・ まいたけ)
17日(火) 児童 604kcal 生徒 821kcal	ごはん 野菜スープ 鶏のレモンソース ほうれん草のソテー	牛乳 ミートボール 鶏肉 ベーコン	ごはん パター 三温糖 油	はくさい にんじん ねぎ レモン パセリ ほうれん草 コーン

	献立名	[赤の食品] 血や肉・骨をつくる	[黄の食品] 力になる	[緑の食品] 体の調子を整える
18日(水) 児童 666kcal 生徒 789kcal	夏野菜のミートソース スパゲッティ 大根とハムのサラダ 牛乳プリン	牛乳 豚肉 粉チーズ ハム	スパゲッティ オリーブ油	にんにく にんじん たまねぎ ビーマン 赤・黄ビーマン なす トマト スッキーニ だいこん きゅうり
19日(木) 児童 630kcal 生徒 728kcal	ごはん けんちん汁 ホッケフライ ひじきの煮物	牛乳 油揚げ 豆腐 ホッケフライ ひじき 豚肉 さつま揚げ	ごはん こんにゃく 上白糖 油 ごま油	だいこん ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ 枝豆
20日(金) 児童 693kcal 生徒 845kcal	ほうれん草とひき肉のカレー たたききゅうり すいか	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも ごま 上白糖 油 ごま油	にんにく ほうれん草 にんじん たまねぎ きゅうり すいか

◆のどが渴いたときの1杯は?◆

暑くてのどが渴いているとき、ジュースで水分をとろうとすると、ついつい飲みすぎて糖分のとりすぎにつながります。さらに血液の中に取り込まれた糖分によって、脳はにせの満腹感を覚え、肝心の食事のときに食欲がわかなくなります。なるべく水か糖分のない麦茶などから、のどが渴く前にこまめに水分をとるようにしましょう。また、運動するときは、運動前にならず水分をとり、運動中もこまめに水分補給をして下さい。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、スポーツ飲料や、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。

