

令和2年 5月 学校給食献立表<A> 吉田町

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

日	献立名 	使われている食品と主なはたらき			おもな調味料	エネルギー (Kcal) たんぱく質(g)	欠食校 (学年欠食 は含みませ ん)
		きいろ	あか	みどり		小学校	
		エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		中学校	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			646	
	さばのしおこうじやき		さば		しおこうじ みりん	26.1	
	コーンときゅうりのすのもの	さとう	わかめ	とうもろこし きゅうり しょうが	しょうゆ すしお	801	
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも あぶら さとう でんぶん	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ グリーンピース こんにゃく	しょうゆ 酒 わふうだし	31.1	
～ 「アメリカ料理」 ～ ジャンバラヤはアメリカ南部地方の鶏肉や野菜が入ったスパイシーなご飯です。							
(火)	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら バター オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン セロリ にんにく	しお パプリカ ケチャップ ソース カレー粉 チリパウダー こしょう	626	
	とりにくのハーブやき	オリーブオイル 	とりにく	にんにく	しお こしょう ワイン パジル オレガノ	28.5	
	コールスローサダ コールスロートレッシング			キャベツ きゅうり とうもろこし	しお こしょう ドレッシング	762	
	やさいとたまごのスープ	でんぶん	たまご ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな	がらスープ しょうゆ しお こしょう コンソメ	33.6	
(水)	アップルパン ぎゅうにゅう	パン さとう	ぎゅうにゅう	りんご		634	
	しろみぎかなのさくさくフライ	コーンフレーク あぶら パンこ こむぎこ でんぶん	すけそうたら		しお	28.5	
	マカロニソテー	マカロニ あぶら	ベーコン チーズ	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく	ケチャップ トマトピューレ コンソメ しお こしょう	815	
	やさいのようふうに	じゃがいも	とりにく ウィンナー	たまねぎ キャベツ チンゲンサイ アスパラガス	スープストック しお こしょう がらスープ	35.6	
(木)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			656	
	いかフライ	あぶら パンこ こむぎこ でんぶん	いか		しお こしょう	24.7	
	きりぼしだいこんサラダ		こんぶ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり とうもろこし	ドレッシング		
	あつあげのちゅうかに	ごまあぶら さとう でんぶん	あつあげ ぶたにく	たけのこ キャベツ にんじん しいたけ しょうが にんにく	酒 ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	812	
(金)	マーガリンパン	パン マーガリン さとう				642	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			29.9	
	さけのムニエル	あぶら でんぶん	さけ	にんにく	しお マスタード こしょう タイム パセリ ローレル オニオンパウダー		
	カラフルやさいソテー	あぶら	ベーコン	キャベツ もやし こまつな パプリカ	しお こしょう コンソメ	856	
	キャロットポタージュ	じゃがいも あぶら クリーム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ パセリ	コンソメ がらスープ しお こしょう ベジマルソース	37.5	

※ 加工食品については十分な表記ができない場合があります。詳細な内容が必要な場合は、学校を通して共同調理場にお問い合わせください。

食物アレルギー関連の留意点

・・・小魚(しらす)や海藻類(海藻、青のり)には、エビなどが混入する場合があります。



☆☆☆ 「吉田榛原学校給食共同調理場」のホームページに、給食レシピが載っていますのでご利用ください。☆☆☆

手洗いは簡単でとても有効な予防法

手洗いは、感染症予防にとっても効果があります。外から帰ってきた時はもちろん、食事や料理をする前、掃除をした後などもしっかりと手洗いをしましょう。

いつ洗う？

食事の前、外から家や教室など室内に入るとき、それからトイレの後もしっかりと洗いましょう。給食当番の人は白衣に着替える前にきちんと手を洗いましょう。

ウイルスをしっかりと落とすためには？

せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。長さは『ハッピーバースデー』の歌が2回歌える20～30秒が目安です。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふき取りましょう。

なぜ、予防になるの？

ウイルスは、人間の体の中の細胞を使って自分たちの仲間を増やします。ウイルスがついた手で口や鼻、目の粘膜をさわったり、食べ物にふれたりすることで、ウイルスは体内に侵入してしまうのです。