

『食中毒予防の3原則』		★5月・・・旬の食べ物★		1日(木)		2日(金) 全員給食					
<p>だんだんと温かくなってきましたね♪遠足など野外でお弁当を食べる機会が増えるこの季節。</p> <p>気を付けたいのが『食中毒』です。</p> <p>お弁当を作る際は次のポイントに気を付けましょう!!</p> <p>①つけない・・・調理前には必ず手洗いを行いましょう。</p> <p>②増やさない・・・調理後は低温で保存。外に持ち出す際は保冷剤などを活用しましょう。</p> <p>③やっつける・・・食材はしっかりと加熱しましょう。</p>		<p>キャベツ グリーンピース</p> <p>じゃがいも いちご マンゴー</p> <p>あじ さわら</p> <p>好き嫌いなく食べて、元気な体を作りましょう!!</p>		<p>弁当の日</p> 		<p>献立名 材料名</p> <p>① 貝だくさんラーメン ・具材とスープ</p> <p>② キャベツサラダ</p> <p>③ 青りんごゼリー</p> <p>④ れんこんの天ぷら</p> <p>① ・麵(小麦) ・具材とスープ(小松菜 人参 玉ねぎ 豚肉 しめじ 中華スープ(鶏・豚エキス) ごま油 塩こしょう 味の素 醤油)</p> <p>② キャベツ きゅうり 人参 なたね油 酢 醤油 砂糖</p> <p>③ りんご果汁 水あめ</p> <p>④ れんこん なたね油 天ぷら粉(小麦粉 米粉)</p> <p>※ 必ずフォークをご持参ください。</p> <p>1杯分 - 399 kcal カバク 13.7 g 脂質 11.8 g 炭水化物 60.3 g 食塩相当量 3 g</p>					
5日(月)		6日(火)		7日(水) クラブ給食		8日(木) 全員給食		9日(金) 全員給食			
<p>こどもの日</p> 		<p>振替休日</p> 		<p>献立名 材料名</p> <p>① ごはん</p> <p>② コンソメスープ</p> <p>③ 旨辛チキン</p> <p>④ ポークピース</p> <p>⑤ 明月がんもの煮付</p> <p>⑥ りんご(生果)</p> <p>1杯分 - 378 kcal カバク 12.6 g 脂質 7.9 g 炭水化物 63.3 g 食塩相当量 1.5 g</p>		<p>献立名 材料名</p> <p>① ごはん</p> <p>② 中華丼</p> <p>③ さつま芋サラダ</p> <p>④ ブロッコリーの煮付</p> <p>⑤ オレンジゼリー</p> <p>1杯分 - 473 kcal カバク 10.6 g 脂質 7.6 g 炭水化物 90.8 g 食塩相当量 2 g</p>		<p>献立名 材料名</p> <p>① ごはん</p> <p>② すまし汁</p> <p>③ 白身魚の磯辺フライ</p> <p>④ じゃが芋とコーンのカレー炒め</p> <p>⑤ 大根の煮付</p> <p>⑥ パイン缶</p> <p>1杯分 - 417 kcal カバク 12.2 g 脂質 8.6 g 炭水化物 72.5 g 食塩相当量 1.8 g</p>		<p>献立名 材料名</p> <p>① ごはん</p> <p>② わかめ しめじ 青ねぎ</p> <p>③ たら パン粉 小麦 小麦でん粉</p> <p>④ あおさ 大豆成分 なたね油</p> <p>⑤ じゃが芋 コーン ブロッコリー</p> <p>⑥ パイン</p> <p>1杯分 - 417 kcal カバク 12.2 g 脂質 8.6 g 炭水化物 72.5 g 食塩相当量 1.8 g</p>	
12日(月) 全員給食		13日(火) 全員給食		14日(水) クラブ給食		15日(木) 全員給食		16日(金) 全員給食			
<p>献立名 材料名</p> <p>① ごはん</p> <p>② コンソメスープ</p> <p>③ 鶏肉の唐揚げ</p> <p>④ トマトマカロニ</p> <p>⑤ 赤かぶかまぼこの煮付</p> <p>⑥ もも缶</p> <p>1杯分 - 502 kcal カバク 14.9 g 脂質 14.2 g 炭水化物 77.3 g 食塩相当量 2.2 g</p>		<p>献立名 材料名</p> <p>① ごはん</p> <p>② すまし汁</p> <p>③ 肉じゃが</p> <p>④ コーン入りメンチカツ</p> <p>⑤ シューマイ</p> <p>⑥ パイン缶</p> <p>1杯分 - 397 kcal カバク 10.8 g 脂質 9.8 g 炭水化物 65.9 g 食塩相当量 1.7 g</p>		<p>献立名 材料名</p> <p>① ごはん</p> <p>② 中華スープ</p> <p>③ 回鍋肉</p> <p>④ 大葉春巻</p> <p>⑤ 枝豆ととうもろこしのつまみ揚げ</p> <p>⑥ オレンジ(生果)</p> <p>1杯分 - 396 kcal カバク 9.7 g 脂質 10.2 g 炭水化物 65.2 g 食塩相当量 2.6 g</p>		<p>献立名 材料名</p> <p>① NEGコッペパン</p> <p>② クリームシチュー</p> <p>③ 具材・ルー</p> <p>④ ほうれん草と玉葱のソテー</p> <p>⑤ ももゼリー</p> <p>⑥ 牛乳</p> <p>1杯分 - 547 kcal カバク 19.8 g 脂質 19.5 g 炭水化物 73.8 g 食塩相当量 2.9 g</p>		<p>献立名 材料名</p> <p>① 小麦 マーガリン 乳成分</p> <p>② ・具材(鶏肉 玉ねぎ じゃがいも 人参)</p> <p>③ ・ルー(小麦 チーズ 乳成分 鶏・豚エキス 玉ねぎ成分 牛乳 砂糖)</p> <p>④ ほうれん草 玉ねぎ コーン</p> <p>⑤ ベーコン(豚肉 玉ねぎ成分 生姜) 砂糖 だし粉 醤油 みりん</p> <p>⑥ もも果汁 水飴</p> <p>⑦ 牛乳</p> <p>※ 必ずスプーンをご持参ください。</p> <p>1杯分 - 526 kcal カバク 15.4 g 脂質 13.3 g 炭水化物 85.3 g 食塩相当量 1 g</p>			
19日(月) 全員給食		20日(火) 全員給食		21日(水) クラブ給食		22日(木) 全員給食		23日(金) 全員給食			
<p>献立名 材料名</p> <p>① ごはん</p> <p>② すまし汁</p> <p>③ 豚肉の生姜焼</p> <p>④ カレーコロッケ</p> <p>⑤ タコさんウインナー</p> <p>⑥ りんご缶</p> <p>1杯分 - 395 kcal カバク 15.8 g 脂質 9.3 g 炭水化物 66.1 g 食塩相当量 1.4 g</p>		<p>献立名 材料名</p> <p>① 白米 発芽玄米</p> <p>② わかめ えのき</p> <p>③ だし粉 醤油 塩</p> <p>④ 豚肉 人参 玉ねぎ 砂糖 酒</p> <p>⑤ しょうが 玉ねぎ 小麦 カレー粉</p> <p>⑥ りんご</p> <p>1杯分 - 405 kcal カバク 13 g 脂質 10.6 g 炭水化物 62.9 g 食塩相当量 1.1 g</p>		<p>献立名 材料名</p> <p>① ごはん</p> <p>② みそ汁</p> <p>③ 照焼ハンバーグ</p> <p>④ じゃが芋とインゲンの中華煮</p> <p>⑤ ちくわの煮付</p> <p>⑥ もも缶</p> <p>1杯分 - 556 kcal カバク 17.7 g 脂質 20.6 g 炭水化物 73.7 g 食塩相当量 4.5 g</p>		<p>献立名 材料名</p> <p>① ごはん</p> <p>② 牛丼</p> <p>③ 葉菜のおひたし</p> <p>④ いちごゼリー</p> <p>⑤ れんこんの煮付</p> <p>1杯分 - 495 kcal カバク 12.5 g 脂質 16.1 g 炭水化物 73.7 g 食塩相当量 2.7 g</p>		<p>献立名 材料名</p> <p>① ごはん</p> <p>② すまし汁</p> <p>③ レモン風味チキン</p> <p>④ 葉菜とちくわのゴマ和え物</p> <p>⑤ トマトかまぼこの煮付</p> <p>⑥ パイン缶</p> <p>1杯分 - 404 kcal カバク 12.3 g 脂質 11.4 g 炭水化物 63.3 g 食塩相当量 2.2 g</p>			
26日(月) 全員給食		27日(火) 全員給食		28日(水) クラブ給食		29日(木) 全員給食		30日(金) 全員給食			
<p>献立名 材料名</p> <p>① ごはん</p> <p>② 中華スープ</p> <p>③ ぎょうざ</p> <p>④ プルコギ風</p> <p>⑤ 赤かぶかまぼこの煮付</p> <p>⑥ みかん缶</p> <p>1杯分 - 395 kcal カバク 11.9 g 脂質 9.5 g 炭水化物 64.2 g 食塩相当量 1 g</p>		<p>献立名 材料名</p> <p>① ごはん</p> <p>② 野菜スープ</p> <p>③ ポロネーゼスパゲティ</p> <p>④ ピーマン肉詰めフライ</p> <p>⑤ ハーフカットコーン</p> <p>⑥ オレンジ(生果)</p> <p>1杯分 - 431 kcal カバク 10.1 g 脂質 10.6 g 炭水化物 72.2 g 食塩相当量 1.5 g</p>		<p>献立名 材料名</p> <p>① 白米 発芽玄米</p> <p>② じゃが芋 キャベツ</p> <p>③ 白身魚の磯辺フライ</p> <p>④ 豚すき焼</p> <p>⑤ 星型しんじょの煮付</p> <p>⑥ パイン缶</p> <p>1杯分 - 421 kcal カバク 13.8 g 脂質 9.4 g 炭水化物 69.1 g 食塩相当量 3.3 g</p>		<p>献立名 材料名</p> <p>① 黒糖食パン</p> <p>② ハヤシシチュー ライス</p> <p>③ 大根のボン酢サラダ</p> <p>④ 青りんごゼリー</p> <p>⑤ 牛乳</p> <p>1杯分 - 532 kcal カバク 17.7 g 脂質 19.1 g 炭水化物 73.3 g 食塩相当量 3.8 g</p>		<p>献立名 材料名</p> <p>① 小麦 マーガリン 乳成分</p> <p>② ・具材(豚肉 玉ねぎ 人参)</p> <p>③ ・ルー(小麦 豚エキス トマトパウダー コンソメ(牛エキス) 砂糖)</p> <p>④ 大根 わかめ きゅうり ポン酢 みりん</p> <p>⑤ りんご果汁 水あめ</p> <p>⑥ 牛乳</p> <p>※ 必ずスプーンをご持参ください。</p> <p>1杯分 - 463 kcal カバク 17.1 g 脂質 5.2 g 炭水化物 87 g 食塩相当量 2.5 g</p>			

※魚に関しては、噛みくだける程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。尚、上記献立表は季節により、一部変更することがありますので、ご了承下さい。