

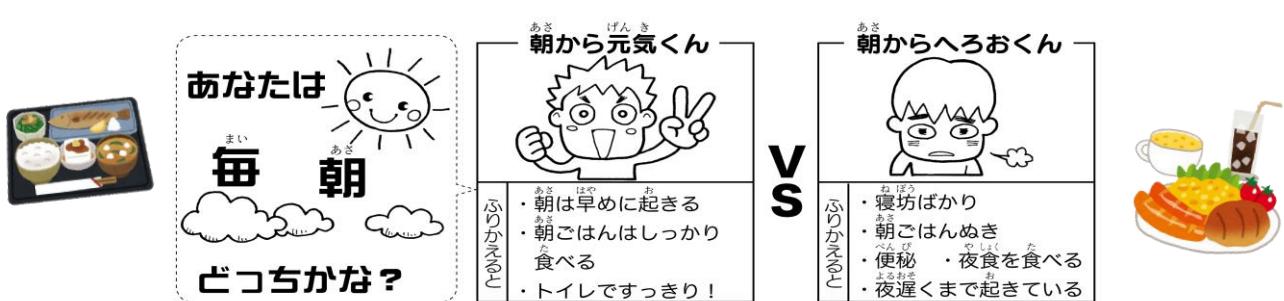
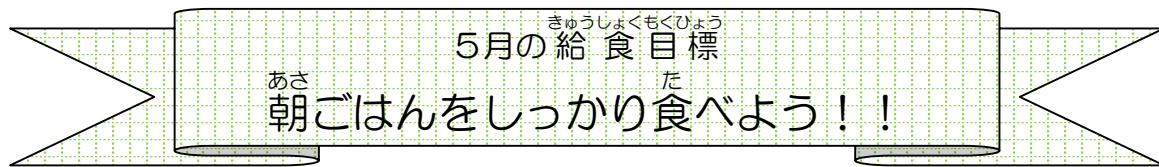


5

月号

R3. 5月号
珠洲市学校給食
飯田共同調理場

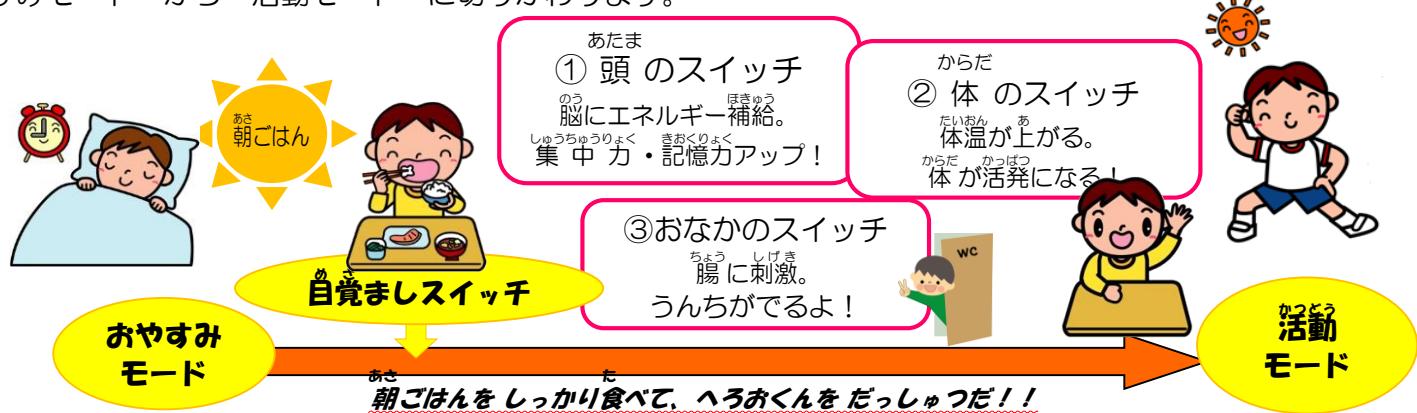
新学期が始まって1ヶ月がたちました。新しい環境にも慣れてきましたね。
今の気分は急に暑くなって、からだがついていかなかったり、休みがつづいてなんとなくだるくなったりしがちです。疲れをためないために、早く寝て、食事もしっかりとりましょう。



へろおくんにならないために・・・!!

朝ごはんで目ざましスイッチON！

夕ごはんから朝ごはんまでは長い時間がたっていて、エネルギー不足の状態です。ですから、朝ごはんをしっかり食べないと、体も脳も自覚めません。朝ごはんを食べることで3つのスイッチが入り、“おやすみモード”から“活動モード”に切りかわります。



給食当番の身だしなみについて

みんなの給食の準備を衛生に気をつけながらする大切な当番です。

正しい格好でできていますか？右の図をよく見て、もう一度、チェックしてみよう！

手の洗い方について

① せっけんをよく泡立てて手せんたいをあらう。

② 指のあいだ、ゆびさきと爪、手首は特に注意してあらう。

③ 水で泡をきれいに洗い流したら、きれいなハンカチでふきとりましょう。ウィルス対策にとても有効

な手洗い習慣を身につけて、すてきな給食当番になりましょう！



手はあらう

だいさく ゆうこう

5月 よていこんだて

エ(エネルギー:kcal) タンパク質(タ:g) 脂質(脂:g) 食塩(塩:g)



毎日おいしい給食
をみんなで食べよう!



5/10はごぼうの日

6 (木)

☆そぼろ丼
牛乳
おひたし
わかたけ汁

エ 706 kcal タ 38 g
脂 19 g 塩 3 g

7 (金)

ごはん
牛乳
キャベツのちゅうか
サラダ
マーぼーどうふ

エ 685 kcal タ 28 g
脂 25 g 塩 2 g

10 (月)

11 (火)

12 (水)

13 (木)

14 (金)

ごはん
牛乳
ごぼういりどり
油あげのみそ汁
お茶プリン

ごはん
牛乳
メンチカツ
小松菜ともやしの和
えもの
なめこみそ汁

ごはん
牛乳
鶏肉のごまがらめ
ゆかり和え
えのきのみそ汁

たけのこご飯
牛乳
しらす和え
ほうれん草のすまし
汁

コッペパン
牛乳
ひじきスパサラダ
ビーフシチュー
オレンジ

エ 624 kcal タ 22 g
脂 17 g 塩 2 g

エ 645 kcal タ 25 g
脂 20 g 塩 2 g

エ 679 kcal タ 25 g
脂 23 g 塩 2 g

エ 654 kcal タ 29 g
脂 23 g 塩 2 g

エ 738 kcal タ 24 g
脂 20 g 塩 4 g

17 (月)

18 (火)

19 (水)

20 (木)

21 (金)

ごはん
牛乳
ちくわのいそべあげ
千草あえ
豚汁

ごはん
牛乳
カツオフライ
コールスローサラダ
コンソメスープ

ごはん
牛乳
ホイコーロー
中華スープ

ごはん
牛乳
煮込み風チーズハン
バーグ
いんげんのごま和え
野菜スープ

ごはん
牛乳
小松菜としじみの和
え物
☆車麩の卵とじ
バナナはんぶん

エ 621 kcal タ 23 g
脂 17 g 塩 3 g

エ 684 kcal タ 32 g
脂 25 g 塩 3 g

エ 554 kcal タ 22 g
脂 14 g 塩 2 g

エ 649 kcal タ 25 g
脂 17 g 塩 3 g

エ 674 kcal タ 25 g
脂 15 g 塩 2 g

24 (月)

25 (火)

26 (水)

27 (木)

28 (金)

少なめご飯
牛乳
野菜わかめふりかけ
五目うどん
おかか和え
(直・若山小学校は
振休日)

ビビンバ
牛乳
わかめスープ(卵なし)
ナタデココ入フルーツポンチ

ごはん
牛乳
さばのカレー揚げ
さざなみ和え
みそ汁

ごはん
牛乳
豆腐ナゲット
ブロッコリーのごま
マヨサラダ
具だくさんスープ

中島菜飯
牛乳
鮭塩焼
りんごとさつまいもの白和え
おふのすまし汁

エ 818 kcal タ 33 g
脂 32 g 塩 3 g

エ 731 kcal タ 25 g
脂 21 g 塩 2 g

エ 785 kcal タ 26 g
脂 12 g 塩 5 g

エ 720 kcal タ 25 g
脂 25 g 塩 3 g

エ 591 kcal タ 28 g
脂 15 g 塩 4 g

31 (月)

今月の「〇〇給食」

文責:田中

〇〇給食(まるまるきゅうしょく)とは、地元の食材を味わえる日です。「まるまる」に入る食材は地元珠洲の食材をつかっています。

5/18(火)
アスパラガスの日



5/27(木)
ブロッコリーの日

