



19日(月)	20日(火) 小4年欠	21日(水)	22日(木)
ごはん(主食 5群) / 牛乳(2群)	コッペパン(主食 5群) / 牛乳(2群)	ごはん(主食 5群) / 牛乳(2群)	ごはん(主食 5群) / 牛乳(2群)
<b>プルコギ炒め(主菜)</b>	<b>焼きウィンナー(主菜)</b>	<b>あじフライ(主菜)</b>	<b>鶏肉の梅ソース(主菜)</b>
1 豚もも肉 50 うすくちしょうゆ 1.2 本みりん 1 酒 1.5 4 おろしにんにく 1 5 ごま油 1 4 玉ねぎ 30 3 にら 6 5 こいくちしょうゆ 2 三温糖 2 トウバンジャン 0.1 2 粉寒天 0.5	1 ロングウィンナー(小) 40g 1 ロングウィンナー(中) 50g ----- トマトとチーズのサラダ(副菜) 4 キャベツ 15 3 トマト 20 4 きゅうり 8 4 玉ねぎ 3.5 2 星型チーズ 6 酢 1.5 6 ひまわり油 1 天然塩 0.1 5 上白糖 0.4 白こしょう 0.02 ----- <b>ABCマカロニスープ</b> 1 鶏もも肉 8 3 にんじん 10 4 玉ねぎ 30 4 ホールコーン 10 3 チンゲンサイ 10 5 ABCマカロニ 4 チキンブイヨン 5 天然塩 0.15 白こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 3  	1 あじ(小) 40g 1 あじ(中) 60g 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄力粉 5 5 パン粉(乾燥) 8 6 揚げ油 5 中濃ソース 3 ----- <b>干草和え(副菜)</b> 4 キャベツ 20 4 もやし 10 3 こまつな 8 3 にんじん 4 5 いりたまご 10 白すりごま 1.2 うすくちしょうゆ 2 酢 1.6 上白糖 0.4 ごま油 0.4	1 鶏もも肉(小) 50g 1 鶏もも肉(中) 70g 天然塩 0.05 酒 1 白こしょう 0.02 4 練り梅 2.5 5 三温糖 2 本みりん 2.5 酒 1 こいくちしょうゆ 0.8
<b>糸かまサラダ(副菜)</b>			<b>アスパラツナサラダ(副菜)</b>
4 キャベツ 30 4 きゅうり 10 3 にんじん 3 1 糸かまぼこ 10 6 ひまわり油 1 うすくちしょうゆ 1 酢 1.5 5 上白糖 0.3 天然塩 0.05		1 ツナブレング 8 4 キャベツ 25 3 アスパラガス 15 3 にんじん 5 酢 1.5 うすくちしょうゆ 0.5 天然塩 0.1 白こしょう 0.02	
<b>コーンスープ</b>		<b>けんちん汁</b>	<b>いももち汁</b>
4 玉ねぎ 15 3 にんじん 8 4 ホールコーン 12 4 コーンペースト 26 4 はくさい 15 4 チキンブイヨン 4 コンソメ 1 酒 1 天然塩 0.05 うすくちしょうゆ 2 白こしょう 0.02 5 かたくり粉 1		4 かつおだし 2.5 ごぼう 5 4 だいこん 10 4 玉ねぎ 15 3 にんじん 10 5 つきこんにゃく 10 1 木綿豆腐 15 こいくちしょうゆ 4 酒 1 本みりん 1 天然塩 0.15 ねぎ 6 6 ごま油 0.3	4 かつおだし 2 えのきだけ 8 3 にんじん 8 4 玉ねぎ 20 1 油揚げ 7 5 いももち 30 酒 1 天然塩 0.1 うすくちしょうゆ 4 3 こまつな 5
<b>冷凍パイ</b>			
4 冷凍パイ(1個)			
プルコギは味付けした肉を玉ねぎ、にらなどの野菜と炒めたスタミナ料理です。	コッペパンにウィンナーをはさんで食べましょう。お好みでサラダをはさんでもいいですよ。トマトやきゅうりなどの夏野菜がおいしい季節になってきましたね。	あじは今の季節が旬の魚です。「あじがよい」ので、その名がついたと言われている魚です。今日はフライにしました。味わって食べましょう!	旬のアスパラガスが届きました。食べやすい大きさに切った、ポイルし水冷やしをしました。酢、天然塩、しょうゆなどさっぱりとした味つけにしてみました。野菜をしっかり食べましょう。
620kcal 26.1g 16.3g 280mg 2.0g 761kcal 31.8g 18.9g 295mg 2.7g	585kcal 24.6g 27.1g 330mg 2.6g 717kcal 30.5g 31.1g 365mg 3.2g	580kcal 27.8g 23.8g 300mg 2.0g 712kcal 26.5g 22.0g 361mg 2.4g	604kcal 24.8g 19.9g 290mg 1.8g 762kcal 31.1g 24.2g 308mg 2.4g

**6月** 手洗い、みじたくをしっかりとし、衛生的な食事しよう!

いただきます! の前に **石けんで手を洗いましょう**

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまいます。細菌などを体の中に入れていないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。



**石けんを使った手洗い**



- ①水でぬらす
- ②泡立てる
- ③手のひら
- ④手の甲
- ⑤指と指の間
- ⑥親指
- ⑦指先
- ⑧手首
- ⑨よく水で流す
- ⑩ハンカチでふく

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

**Q. 給食当番なのに体調が悪い時はどうするの?**

**A.** 下痢や発熱、腹痛、おう吐などの感染症の症状がある場合は、そのまま給食当番をすると、感染が拡大してしまうことがあります。体調が悪い時は、先生に相談をして、ほかの人に給食当番をかわってもらいましょう。



**6月は食育月間**

食育は生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。さまざまな経験を通して食に関する知識や実践力を身につけましょう。




堀金学校給食センターHPのQRコードです。ぜひ、読み取ってご覧ください!

<b>赤の食品</b>	魚、肉、卵、豆、豆腐製品など	主に体をつくる (たんぱく質)	1群	<b>緑の食品</b>	色の濃い野菜	3群	<b>黄の食品</b>	米、パン、めん類、いも類など	主にエネルギーのもと (炭水化物)	5群
	牛乳、乳製品、小魚、海藻など	主に体をつくる 無機質 (カルシウムなど)	2群		その他の野菜、果物	4群		油、バター、マヨネーズなど	主にエネルギーのもと、(脂質)	6群



Main menu table with columns for dates (23日(金) to 30日(金)) and food items with quantities and prices. Includes sub-sections like '野菜のごま和え' and '冷凍みかん'.

上段小学生下段中学生の平均値です。左から、エネルギー・たんぱく質・脂質・カルシウム・食塩相当量です。食品の左側の数字は食品を6群に分類したものです。食品の右側の数字は小学生1人分の分量です。

献立表の見方 (Menu Guide) section with icons and text explaining food groups (Red, Green, Yellow, Orange) and their nutritional benefits.

給食費口座引落日は6月30日です ☆ご協力よろしく お願いします (School lunch fee payment notice)