

5 月分学校給食予定献立表(A)

大分市学校給食東部共同調理場

※エネルギー・たんぱく質の数値は、上段が小学校中学年、下段が中学校です。

日 (曜)	主 食	牛乳	献 立 名	主にエネルギーの もとになる食品	主に体をつくる もとになる食品	主に体の調子を整える もとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 (木)	ミルク パン		チキンカツのデミソースかけ ABC スープ	パン サラダゆ マカロニ さとう	牛乳 ベーコン チキンカツ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	566 729	27.0 32.5
2 (金)	ごはん		うま煮 納豆みそ こどもの日ゼリー	こめ じゃがいも サラダゆ さとう ゼリー	牛乳 とりにく こんぶ さつまあげ なっとう ぶたにく みそ	にんじん ごぼう れんこん しいたけ こんにやく さやいんげん しょうが にら	574 728	24.5 29.8
7 (水)	ごはん		かつおとごぼうの揚げ煮 春キャベツのみそ汁 おおいた産給の日	こめ じゃがいも かたくりこ サラダゆ さとう	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ かつお (こなつき)	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ ごぼう しょうが	522 667	24.9 30.2
8 (木)	黒砂糖 パン		肉団子と春雨のスープ 海そうサラダ	パン サラダゆ はるさめ ドレッシング	牛乳 ぶたにく つくね かいそうサラダミックス やきぶた	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ ねぎ きゅうり	523 706	26.4 33.3
9 (金)	ごはん		カレー フルーツとナタデココのゼリー和え	こめ サラダゆ じゃがいも くろざとう ゼリー ルウ	牛乳 ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ もも りんご りんごビューレ バイシ ナタデココ	606 775	19.9 24.1
12 (月)	ごはん		さばのみそ焼き じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮	こめ じゃがいも サラダゆ さとう	牛乳 ぶたにく あつあげ さば みそ	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが	652 824	31.6 38.3
13 (火)	米粉パン		ハンバーグのてりやきソースかけ グリーンスープ	パン じゃがいも サラダゆ なまクリーム さとう かたくりこルウ	牛乳 ウインナー ハンバーグ	たまねぎ グリンピース しょうが	617 788	30.3 38.0
14 (水)	ごはん		鶏と大豆のごまがらめ もずく入り豆腐汁	こめ かたくりこ サラダゆ さとう ごま	牛乳 とうふ かまぼこ もずく とりにく だいず	たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ ねぎ しょうが	545 700	25.8 31.4
15 (木)	小さい コッペ パン		ミートスパゲティ チーズサラダ	パン スパゲティ さとう オリーブゆ	牛乳 ぶたにく ロースハム チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン トマトかん トマトペースト キャベツ コーン	530 721	25.0 32.4
16 (金)	ごはん		とり飯の具 旬野菜の豚汁 甘夏みかんゼリー	こめ じゃがいも サラダゆ さとう ゼリー	牛乳 ぶたにく とうふ みそ とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ ごぼう にんにく	544 689	27.0 32.7
19 (月)	菜飯		ホキ天玉揚げ わかめうどん	こめ うどん サラダゆ	牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ わかめ ホキてんだまあげ	にんじん しいたけ こまつな ねぎ なめしものもと	558 694	25.2 29.3
20 (火)	コッペ パン		チリビーンズ ツナサラダ パンにぬる大豆チョコ	パン サラダゆ ドレッシング パンにぬるだいずチョコ	牛乳 レッドキドニービーンズ ひよこまめ ぶたにく ベーコン チーズ ツナ	たまねぎ トマトかん キャベツ こまつな コーン にんじん トマトペースト	630 847	30.6 39.1
21 (水)	ごはん		いわしの生姜煮 キムチ豚じゃが	こめ じゃがいも サラダゆ さとう	牛乳 ぶたにく さつまあげ いわしのしょうがに	たまねぎ にんじん こんにやく キムチ さやいんげん	621 761	27.8 32.4
22 (木)	小さい パンブキン パン		チキンピリピリ カルドヴェルデ かぼすタルト	パン オリーブゆ じゃがいも ルウ かぼすタルト	牛乳 ウインナー とりにく	かぼちゃ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな レモンかじゅう	660 842	31.1 36.8
23 (金)	ごはん		マーボー豆腐 高菜豚	こめ かたくりこ こまあぶら サラダゆ さとう ごま	牛乳 とうふ ぶたにく だいずミート みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ たかなづけ	541 690	26.7 32.3
26 (月)	ごはん		厚揚げと春雨のピリ辛煮 キャベツとじゃこのごま和え	こめ サラダゆ はるさめ さとう ごまあぶら ごま	牛乳 あつあげ ぶたにく ちりめんじゃこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ にら キャベツ こまつな	558 716	23.6 28.7
27 (火)	背割り パン		ウインナーのケチャップソース ふわふわ卵のスープ	パン サラダゆ ばんこ さとう かたくりこ	牛乳 とりにく たまご ウインナー	たまねぎ にんじん コーン パセリ	552 701	28.3 33.9
28 (水)	ごはん		揚げアジのかわりソース 玉ねぎとかしわのみそ汁	こめ サラダゆ さとう	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ みそ あじ (こなつき)	にんじん たまねぎ こんにやく こまつな ねぎ にんにく	563 686	27.2 30.8
29 (木)	きなこ 揚げパン		ツナの卵焼き 野菜スープ	パン サラダゆ さとう じゃがいも	きなこ 牛乳 ぶたにく ツナ たまご とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ こまつな ほうれんそう	549 748	25.7 32.9
30 (金)	ごはん		ハヤシライス マセドアンサラダ	こめ サラダゆ じゃがいも マヨネーズ (卵なし) ルウ	牛乳 ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ グリーンピース コーン	606 775	24.4 29.8

都合により献立内容を変更する場合があります。

《給食材料表について》

予定献立表には主な使用食材を食べ物の働きにより、3 つに分けて記載しています。調味料や使用量の少ないものは載せていません。
加工品を使用する場合は、加工品の材料の中で一番多い食品の働きの欄に、加工品名のまま記載しています。(例:チキンカツ、ハンバーグ等)
献立ごとの使用材料・分量・アレルギー物質(義務表示8品目と推奨表示20品目等)について記載した給食材料表を学校に配布しています。
アレルギー等で詳しい資料をご希望の方は、学校までお問い合わせください。

🌻 おおいた産給 (サンキュー) の日 🌻

毎月、大分県産の食材を使用した献立を実施しています。今月は、県産ごぼう使った「かつおとごぼうの揚げ煮」です。
(A献立7日、B献立2日)

命を守る 手洗い



石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るとても大切な予防方法の一つです。洗い残しがないように、手の洗い方の基本を知って、病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れないようにします。

こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時



トイレの後



動物に触った時



鼻をかんだ後



料理をする前



食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかり手を洗うことが重要です。



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