[4 月 献 立 予 定 表]

伊万里市学校給食センター

2023年　　2(中学校)

日	献立名	牛乳	おもに体の組織をつくる 1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚・海藻	おもに体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果実	おもにエネルギーとなる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂 種実	調味料	エネルギー たんぱく質
20 (木)	ごはん ふるさと食材伊万里の日	○		≪牛乳D≫			米			811 kcal
	ハンバーグのオニオンソースかけ		(豚肉 鶏肉 大豆)			(玉ねぎ)玉ねぎ 生姜 にんにく	(でん粉 砂糖) 三温糖 でん粉	(油)	(塩) 醤油 みりん	
	アスパラガスのサラダ				パプリカ アスパラガス	きゅうり コーン	和風ドレッシング		塩	
	クリームシチュー		鶏肉 豆ペースト	牛乳D 生クリームD	人参	玉ねぎ しめじ 枝豆	じゃが芋	油	ホワイトルウ こしょう ホワイトベース 塩	27.8 g
21 (金)	ごはん 入学進級 お祝い給食	○		≪牛乳D≫			米			750 kcal
	山菜ちらし寿司の具		まぐろ水煮 (卵C)		人参	筍 ごぼう 椎茸 (わらび えのき茸 筍)	三温糖 (でん粉 砂糖)	(油)	酒 みりん 酢 醤油 (かつおエキス 塩 煮干し 醤油)	
	鶏肉のから揚げ		鶏肉			にんにく	米粉 でん粉	油	塩 こしょう	
	すまし汁		豆腐		人参 ねぎ	白菜 玉ねぎ	麩A		鰹節 昆布 醤油 塩	30.8 g
24 (月)	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			752 kcal
	鯖の揚げ煮		鯖				でん粉 三温糖	油	塩 酒 みりん 酢 醤油	
	春キャベツのアーモンド和え				人参	キャベツ きゅうり	三温糖	アーモンド	醤油 塩	
	新玉ねぎの味噌汁		油揚げ 合わせ味噌	わかめ	小松菜	玉ねぎ えのき茸	じゃが芋		煮干し	28.4 g
25 (火)	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			763 kcal
	千草焼き		(卵C 鶏肉)	(チーズD)	(人参 ほうれん草)	(玉ねぎ 椎茸)	(砂糖 でん粉)	(油)	(醤油 鰹節エキス 塩)	
	高菜のしらす炒め			しらす干し	高菜漬け		三温糖	ごま ごま油	酒 みりん 醤油	
	じゃがいものそぼろ煮		鶏肉 厚揚げ		人参 絹さや	玉ねぎ	じゃが芋 蒟蒻 三温糖	油	みりん 酒 醤油 鰹節	29.8 g
26 (水)	麦ごはん	○		≪牛乳D≫			米 麦			756 kcal
	ビビンバ(焼肉)		豚肉 赤味噌			生姜 にんにく	三温糖 でん粉	ごま油	りんごピューレ 酒 豆板醤 みりん 醤油	
	ビビンバ(ナムル)				ほうれん草 人参	もやし	三温糖	ごま ごま油	酢 醤油 塩	
	コーンスープ ハッピーにんじん		ベーコン		人参	玉ねぎ レタス コーン クリームコーン		ごま油	塩 こしょう 醤油 鶏ガラ	32.6 g
27 (木)	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			728 kcal
	鶏肉のマスタード焼き		鶏肉					オリーブ油	醤油 みりん マスタード	
	ミモザサラダ		(卵C)		人参	キャベツ きゅうり	(でん粉 砂糖)	(油) ごまドレッシングC	(かつおエキス 煮干し 醤油 塩)塩 こしょう	
	豆乳スープ		鶏肉 豆ペースト 豆乳		人参 チンゲン菜	玉ねぎ しめじ	マカロニA		鶏ガラ 野菜ブイヨン 塩 こしょう	27.4 g
28 (金)	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			720 kcal
	筍ごはんの具		鶏肉	しらす干し	人参 いんげん	筍 椎茸	三温糖	油	酒 みりん 塩 醤油	
	ホキ天玉揚げ		(ホキ 大豆)	(あおさ)			(でん粉 小麦粉A)	油	(塩)	
	豚汁		豚肉 合わせ味噌 厚揚げ		人参 ねぎ	ごぼう 大根 生姜	じゃが芋	油	煮干し	31.4 g

手洗いは簡単でとても有効な予防法

なぜ、予防になるの？

ウイルスは、人間の体の中で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はな、目をさわったり、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。

ウイルスをしっかり落とすためには?

せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。
2回洗うことで、菌がよく取れるというデータがあります。
指の間や親指のつけねあたり、つめの中やつめのまわり、手のこうや手首までしっかり洗いましょう。
せいけつなハンカチの準備もお願いします。