

12月 よていこんだて表

福岡小学校



日	こんだて名	からだ 体をつくる	からだ ちょうし 体の調子をとのえる	エネルギーのもと	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
1 金	にんじんごはん 牛乳 あつやきたまご おかかあえ カレーふうみにくじゃが	牛乳 たまご ぶたにく あぶらあげ とりにく さつまあげ かつおぶし	にんじん ブロッコリー たまねぎ いんげん	ごはん じゃがいも あぶら さとう	696	25.8	26.1	2.1
4 月	ごはん 牛乳 やきざかな はるさめサラダ すきやきに ミルメークコーヒー	牛乳 ほっけ たまご ぶたにく とうふ	にんじん きゅうり もやし しいたけ えのき はくさい ながねぎ	ごはん はるさめ さとう あぶら ミルメーク	624	24.2	15.7	1.9
5 火	ごはん 牛乳 だいがくいも チンジャオロース かきたまスープ	牛乳 ぶたにく たまご	たまねぎ たけのこ ピーマン パプリカ にんじん えのき もやし しいたけ ながねぎ チンゲンサイ	ごはん さつまいも ごま あぶら さとう かたくりこ	645	20.5	16.8	1.8
6 水	セルフキンパ 牛乳 (ごはん・やきにく・ナムル・のり) きのこじる とうふドーナツ	牛乳 ぶたにく ベーコン とうふ みそ わかめ のり	にんじん もやし ほうれんそう だいこん えのき なめこ ながねぎ しょうが にんにく	ごはん ごま あぶら さとう こむぎこ	696	27.7	23.1	2.3
7 木	はちみつパン 牛乳 てづくりポテトグラタン はくさいのスープ ラフランスゼリー	牛乳 とりにく チーズ しろはなまめ	にんじん たまねぎ はくさい とうもろこし マッシュルーム しいたけ	パン じゃがいも バター こむぎこ はるさめ あぶら	663	24.5	21.5	2.9
8 金	ごはん たまごふりかけ 牛乳 チキンなんばん ごぼうサラダ みそしる	牛乳 とりにく ハム わかめ ちくわ みそ	ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ えのき キャベツ	ごはん かたくりこ さとう こむぎこ じゃがいも マヨネーズ あぶら	670	26.0	20.4	2.3
11 月	ごはん 牛乳 いかのチリソースかけ なめたけあえ ちばのめくみじる	牛乳 いか とりにく みそ あぶらあげ のり	ほうれんそう もやし えのき にんじん だいこん ながねぎ かぶ しょうが にんにく	ごはん さつまいも かたくりこ あぶら さとう	606	26.8	14.8	2.1
12 火	あかかぶあおなごはん さばのぶなかぼし じゃこあえ にくだんごのうまに ショア	さば とりにく えび ちりめんじゃこ うすらたまご ショア	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ	ごはん ごま あぶら かたくりこ さとう	667	28.6	21.6	2.7
13 水	しょうゆラーメン 牛乳 あげぎょうざ ツナのわかめあえ バナナ	牛乳 ぶたにく ツナ わかめ	にんじん たまねぎ きくらげ もやし ほうれんそう ながねぎ きゅうり キャベツ バナナ	ちゅうかめん あぶら さとう	623	24.9	18.7	2.8
14 木	ごはん 牛乳 とりにくのみそやき きりほしに よせなべじる	牛乳 とりにく さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	にんじん だいこん ながねぎ きぬさや えのき はくさい しいたけ しょうが にんにく	ごはん さとう あぶら	644	27.0	21.7	2.1
15 金	ハヤシライス 牛乳 やさいチップス オレンジゼリー	牛乳 ぶたにく スキムミルク	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム れんこん ごぼう にんにく みかん	ごはん じゃがいも さつまいも あぶら	698	18.5	17.5	2.0
18 月	ごはん 牛乳 ほきのいそべあげ こうやどうふのふくめに みそけんちんじる	牛乳 ほき とりにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん しいたけ えだまめ ごぼう だいこん ながねぎ	ごはん さといも あぶら	633	29.9	17.1	1.9
19 火	ハンバーグカレーライス ツナコーンサラダ いちごプリン ショア	ぶたにく とりにく ツナ ショア	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし りんご にんにく しょうが	ごはん じゃがいも あぶら	698	20.9	17.4	2.0
20 水	セルフオムライス マカロニサラダ ABCスープ オレンジジュース	とりにく たまご ハム	にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム とうもろこし きゅうり キャベツ ほうれんそう	ごはん じゃがいも バター マカロニ あぶら マヨネーズ	601	18.9	15.6	2.4
都合により献立を変更・中止する場合があります。 申し訳ありませんが、ご了承ください。				今月の平均	654	15.0%	26.3%	2.2
				学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の 13~20% 20~30%		2.0 未満

きれいな見た目に見えても実は……

手はいろいろなものに触るため、見た目がきれいでも、汚れや細菌、ウイルスなどがついている場合があります。細菌やウイルスなどによるかぜや食中毒を予防するためには、石けんで洗い流すことが効果的です。

手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。

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。