

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
2火	ごはん 牛乳 チンジャオロース ショーロンポー はくさいのスープ	牛乳 ぶたにく	たけのこ たまねぎ ピーマン パプリカ にんじん きくらげ にんにく はくさい しょうが	ごはん はるさめ あぶら	609	20.4	16.8	1.6
3水	やきそば 牛乳 アメリカンドック ブロッコリーあえ	牛乳 ウインナー ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ブロッコリー	めん あぶら ごま こむぎこ	680	24.3	23.0	2.6
4木	ごはん 牛乳 とりにくのみそやき だいずのいそに こんさいじる	牛乳 とりにく ひじき さつまあげ あぶらあげ だいず	にんじん だいこん しょうが ほうれんそう	ごはん さとう	686	29.9	19.6	1.9
5金	ハヤシライス 牛乳 はなやさいサラダ ゼリー	牛乳 ぶたにく スキムミルク みそ	にんじん たまねぎ カリフラワー ブロッコリー マッシュルーム しめじ とうもろこし にんにく	ごはん じゃがいも あぶら	703	25.2	20.8	2.3
8月	ごはん 牛乳 シイラのフライ なめたけあえ とんじる	牛乳 シイラ ぶたにく とうふ あぶらあげ のり みそ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん えのき ながねぎ ごぼう	ごはん あぶら さとう	638	28.5	16.6	1.7
9火	ごはん いかのあまからあげ ツナのわかめあえ にくじゃが ジョア	いか わかめ ツナ ぶたにく ジョア	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ いんげん しょうが	ごはん じゃがいも さとう あぶら かたくりこ	605	24.7	9.6	2.0
10水	ごはん 牛乳 やきぎょうざ ほうれんそうサラダ あぶらふのみそしる	牛乳 ぶたにく みそ あぶらふ とうふ	にんじん ながねぎ えのき ほうれんそう ブロッコリー とうもろこし	ごはん あぶら	662	25.0	24.0	2.5
11木	セルフキンパ 牛乳 (ごはん・やきにく・ナムル・のり) わかめスープ	牛乳 ぶたにく 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 ながねぎ しょうが にんにく	ごはん ごま あぶら さとう	655	25.5	20.8	2.4
12金	とりごぼうごはん 牛乳 ブロッコリーおかかあえ きのこのみそしる	牛乳 たまご とりにく あぶらあげ かつおぶし とうふ みそ	にんじん ごぼう しいたけ ブロッコリー だいこん えのき なめこ ながねぎ	ごはん さとう ごま	622	26.6	24.5	2.4
15月	カレーライス 牛乳 ツナサラダ プリン	牛乳 とりにく チーズ ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく しょうが	ごはん じゃがいも あぶら	680	20.5	20.2	2.1
16火	ぶたにくどん ジョア ささかまいそべあげ みずなとじゃこのサラダ	ぶたにく かまぼこ ジョア ちりめんじゃこ あおのり	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ もやし キャベツ みずな しょうが	ごはん こむぎこ あぶら ごま さとう	631	23.1	17.8	2.2
17水	ごはん 牛乳 さばゆすみそに かぼちゃのコロッケ すましじる	牛乳 さば わかめ ぶたにく	キャベツ にんじん しょうが もやし だいこん ながねぎ しめじ かぼちゃ	ごはん ごま	617	24.7	15.8	1.9
18木	はちみつパン 牛乳 にくだんご ごぼうサラダ ニョッキのクリームスープ	牛乳 ベーコン とりにく ベーコン	にんじん きゅうり ごぼう とうもろこし	パン マヨネーズ あぶら ニョッキ じゃがいも	667	21.1	22.8	2.2
19金	チキンライス 牛乳 オムレツ グリーンサラダ デザート	牛乳 ベーコン とりにく チーズ たまご	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー マッシュルーム	ごはん バター	678	21.0	19.3	2.5
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	648	14.9%	26.7%	2.1
				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

きれいにみえても実は……

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。