

食中毒に気をつけよう

食中毒とは、食べものを食べたあとで、おなかが痛くなったり、吐いたり、下痢になってしまうことを言います。日に日にあたたかくなり、食中毒が気になる季節になりました。気温や湿度が高くなると、カビや細菌が活発に働くようになります。

食中毒を防ぐ3つのポイント

手洗い (菌をつけない) 食事前やトイレのあとなど必ず石けんで手を洗いましょう!

食べものの取り扱い (菌を増やさない) 野菜や肉など新鮮なものを選び、早めに食べるようにしましょう!

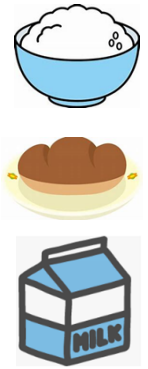
調理作業 (菌をやっつける) 加熱する食べものは中心までよく火を通しましょう!



予防の基本はよく手を洗うこと!!

給食費について

1食あたり 低学年(1・2年生) 244円 中学年(3・4年生) 247円 高学年(5・6年生) 250円 例: 中学年 主食... 61円(3円値上がり) 牛乳... 69円(9円値上がり) おかず... 117円



今年度は長引く円安と穀物や原油価格の高騰が原因で、主食と牛乳で12円値上がりしました。副食では輸入食品(主に果物・野菜缶詰)や食肉加工食品が2~5割程度値上がりしています。

Table for 1st day (Monday) menu: ぎゅうにゆづ, ごはん, ハヤシライス, ささみのちゅうかサラダ. Includes a table with columns for food name, amount, and energy.

Table for 2nd day (Tuesday) menu: ぎゅうにゆづ, けんりょうパン, しょうゆラーメン, ツナサラダ, かしわもち. Includes a table with columns for food name, amount, and energy.

Section for 憲法記念日 (Constitution Day) featuring an illustration of a graduation cap and diploma.

Section for みどりの日 (Green Day) featuring a green tree illustration with the text 'みどりの日'.

Section for こどもの日 (Children's Day) featuring an illustration of a rainbow flag and fish, with text about the festival.

Table for 8th day (Monday) menu: ぎゅうにゆづ, ごはん, こおりどうふのふくめにちくさあえ, じゃこのいりに. Includes a table with columns for food name, amount, and energy.

Table for 9th day (Tuesday) menu: ぎゅうにゆづ, パン, ミネストローネ, ウィンナー, はるキャベツのサラダ. Includes a table with columns for food name, amount, and energy.

Table for 10th day (Wednesday) menu: ぎゅうにゆづ, ごはん, さつま汁, いとごんきんぴら, ひじきのつくだに. Includes a table with columns for food name, amount, and energy.

Table for 11th day (Thursday) menu: ぎゅうにゆづ, パン, カレースープ, ベーコンエッグ, マーシャルピーンズ. Includes a table with columns for food name, amount, and energy.

Table for 12th day (Friday) menu: ぎゅうにゆづ, ごはん, わかめスープ, まぐろのかくに, そらまめのしょうゆに. Includes a table with columns for food name, amount, and energy.

献立名 15日 月			
ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが あますあえ プチトマト			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	595	
ごはん	80		
・肉じゃが			
牛肉	20		
平天	10		
糸こんにやく	10		
じゃがいも	40		
玉ねぎ	30		
人参	10		
さやいんげん	2.5		たんぱく質
濃口しょうゆ	5	22.8	
砂糖	2.5		
みりん	1		
菜種油	0.5		
削り節	2		
・甘酢あえ			
焼き豚	10		
キャベツ	30		
きゅうり	10		
人参	10		脂質
白ゴマ	1		14.2
淡口しょうゆ	1.6		
砂糖	1.1		
米酢	1.1		
菜種油	0.5		
・プチトマト			
プチトマト	20		

献立名 16日 火				
ぎゅうにゅう けんりょうパン トマトスパゲティ フルーツジュレ				
食品名	分量(g)	エネルギー		
牛乳	206	646		
パン	45			
・トマトスパゲティ				
ベーコン	25			
スパゲティ	33			
玉ねぎ	30			
ピーマン	8			
しめじ	5			
マッシュルーム	10			
にんにく	1		たんぱく質	
トマト水煮	67	22.8		
コンソメの素	0.5			
砂糖	1			
塩	0.4			
こしょう	0.01			
オリーブ油	3			
サラダ油	1			
・フルーツジュレ				
あわせゼリー	50			
黄桃(缶)	15		脂質	
みかん(缶)	15		19.5	
パイナップル(缶)	10			

献立名 17日 水			
ぎゅうにゅう ごはん ほうぼうさい ごぼうサラダ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	616	
ごはん	80		
・八宝菜			
豚肉	25		
いか	10		
えび	10		
玉ねぎ	30		
白菜	25		
人参	10		
たけのこ	10		たんぱく質
しいたけ	8	25.3	
チンゲン菜	5		
鶏がらスープ	2		
淡口しょうゆ	4		
塩	0.1		
こしょう	0.01		
ごま油	0.5		
菜種油	1		
でん粉	1.5		
・ごぼうサラダ			
焼きちくわ	12		脂質
ちりめんじゃこ	3		19.1
キャベツ	20		
きゅうり	5		
ささがきごぼう	8		
ドレッシング風マヨネーズ	7		
淡口しょうゆ	1.2		
菜種油	1		

献立名 18日 木			
ぎゅうにゅう うすまきパン コンソメスープ ポテトピザ だいたいのくろざとうがけ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	636	
パン	55		
・コンソメスープ			
ソーセージ	20		
玉ねぎ	30		
キャベツ	25		
人参	10		
コーン	10		
パセリ	0.7		
コンソメの素	0.5		たんぱく質
鶏がらスープ	2	28.1	
塩	0.25		
こしょう	0.01		
・ポテトピザ			
ベーコン	10		
シュレットチーズ	20		
じゃがいも	30		
玉ねぎ	10		
ピーマン	3		
ピザソース	3.5		脂質
菜種油	0.5		27.2
・大豆の黒砂糖がけ			
いり大豆	8		
きなこ	0.3		
黒砂糖	1.5		

献立名 19日 金				
ぎゅうにゅう けんちん汁 さばのしおやき だいこんおろし				
食品名	分量(g)	エネルギー		
牛乳	206	642		
ごはん	80			
・けんちん汁				
冷凍豆腐	20			
油あげ	5			
大根	15			
人参	10			
里芋	10			
青ねぎ	5			
淡口しょうゆ	5		たんぱく質	
酒	1	29.3		
削り節	3			
・さばの塩焼き				
サバ切身	60			
塩	0.3			
菜種油	0.5			
・大根おろし				
大根	25			
淡口しょうゆ	1		脂質	
			21.1	

献立名 22日 月				
ぎゅうにゅう ごはん さわにわん じゃがいものあげに				
食品名	分量(g)	エネルギー		
牛乳	206	594		
ごはん	80			
・沢煮椀				
豚肉	10			
大根	15			
人参	10			
ささがきごぼう	8			
青ねぎ	5			
淡口しょうゆ	5			
みりん	0.5		たんぱく質	
削り節	3	21.6		
・じゃがいもの揚げ煮				
牛肉	15			
平天	10			
じゃがいも	50			
さやいんげん	3			
濃口しょうゆ	2.1			
砂糖	1			
みりん	0.3			
菜種油	4		脂質	
			16.7	

献立名 23日 火			
ぎゅうにゅう パン ポトフ どりにくのでりに パイナップル(缶)			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	595	
パン	55		
・ポトフ			
ソーセージ	15		
じゃがいも	40		
玉ねぎ	30		
キャベツ	20		
人参	15		
パセリ	0.3		
コンソメの素	0.5		たんぱく質
鶏がらスープ	1	28.7	
濃口しょうゆ	0.2		
塩	0.25		
こしょう	0.02		
菜種油	0.1		
・鶏肉の照り煮			
鶏肉	60		
しょうが	1		
濃口しょうゆ	2		
砂糖	1.7		脂質
みりん	1.8		20.3
酒	1.5		
でん粉	0.25		
・パイナップル(缶)			
パイナップル	28		

献立名 24日 水				
ぎゅうにゅう ごはん たまごスープ チンジャオロース				
食品名	分量(g)	エネルギー		
牛乳	206	597		
ごはん	80			
・卵スープ				
焼き豚	5			
鶏卵	30			
玉ねぎ	20			
人参	10			
ほうれん草	10			
鶏がらスープ	0.1			
淡口しょうゆ	5.5		たんぱく質	
でん粉	1	24.4		
豚肉	35			
ピーマン	10			
赤ピーマン	10			
黄ピーマン	10			
たけのこ	10			
しょうが	1			
濃口しょうゆ	3			
砂糖	1.3		脂質	
酒	1		18.3	
菜種油	1			

献立名 25日 木			
ぎゅうにゅう けんりょうパン カレーうどん かいそうサラダ ひゅうがなつゼリー			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	624	
パン	45		
・カレーうどん			
牛肉	20		
冷凍うどん	60		
油あげ	5		
玉ねぎ	30		
人参	15		
青ねぎ	5		
カレーウ	13		たんぱく質
濃口しょうゆ	4	24.9	
みりん	1		
削り節	3		
昆布	0.5		
・海藻サラダ			
いか	10		
キャベツ	20		
人参	5		
海藻ミックス	1.5		
和風ドレッシング	5		脂質
・日向夏ゼリー			
日向夏ゼリー	1個		
日向夏ゼリー	50		

献立名 26日 金			
ぎゅうにゅう ごはん すまし汁 あじのなんばんづけ ちくぜんに			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	636	
ごはん	80		
・すまし汁			
焼きかまぼこ	10		
大根	10		
人参	5		
青ねぎ	5		
焼き麩	1		
淡口しょうゆ	5		
削り節	3		たんぱく質
・鯔の南蛮漬		30.2	
あじ切身	50		
濃口しょうゆ	5.5		
砂糖	5.5		
米酢	3.3		
菜種油	4		
でん粉	6		
・筑前煮			
鶏肉	15		
板こんにやく	15		脂質
人参	6		16.1
ごぼう	5		
さやいんげん	3		
濃口しょうゆ	2		
砂糖	0.8		
菜種油	0.3		
でん粉	0.2		
削り節	1		

献立名 29日 月			
ぎゅうにゅう ごはん マーボー豆腐 はるさめのこもくいため			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	681	
ごはん	80		
・マーボー豆腐			
合い挽き肉	23		
冷凍豆腐	80		
人参	13		
青ねぎ	6		
しいたけ	5		
しょうが	0.5		
赤味噌	8		たんぱく質
鶏がらスープ	1	26.2	
濃口しょうゆ	1.2		
砂糖	1.5		
酒	0.5		
ごま油	0.6		
トウバンジャン	0.05		
菜種油	1		
でん粉	2.3		
・春雨の五目炒め			
豚肉	20		
春雨	10		脂質
にら	7		19.9
人参	4		
たけのこ	4		
青ねぎ	1.5		
しょうが	1.5		
濃口しょうゆ	3.4		
砂糖	1.2		
酒	0.8		
菜種油	1		

献立名 30日 火			
ぎゅうにゅう こくろパン オニオンスープ ピーフストログャフ あじのこさかな			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	600	
黒砂糖	5.5		
パン	55		
・オニオンスープ			
鶏肉	15		
玉ねぎ	40		
人参	10		
パセリ	0.8		
オニオンソー	20		
白ワイン	0.3		
鶏がらスープ	2	たんぱく質	
塩	0.8	28.7	
こしょう	0.04		
菜種油	1		
・ピーフストログャフ			
牛肉	35		
玉ねぎ	30		
パセリ	0.5		
マッシュルーム	10		
牛乳	8		
生クリーム	4		脂質
バター	2		23
小麦粉	1.5		
トマトケチャップ	4		
ウスターソース	1.5		
コンソメの素	0.01		
塩	0.1		
こしょう	0.01		
菜種油	1		
・味のこさかな			
味のこさかな	1個		
味のこさかな	5		

献立名 31日 水				
ぎゅうにゅう ごはん にくだんこのスープ とりくのレモンずがけ ポイルキャベツ				
食品名	分量(g)	エネルギー		
牛乳	206	651		
ごはん	80			
・肉団子のスープ				
ミートボール	35			
玉ねぎ	20			
白菜	15			
人参	10			
青ねぎ	5			
しいたけ	3			
淡口しょうゆ	5		たんぱく質	
鶏がらスープ	2	28.1		
・鶏肉のレモン酢がけ				
鶏肉	50			
濃口しょうゆ	3			
砂糖	2.5			
酒	0.6			
レモン果汁	2.3			
菜種油	3			
でん粉	6			
・ポイルキャベツ				
キャベツ	35		脂質	
ウスターソース	2		28.2	

5月平均栄養摂取量 (中学年を100とする)

栄養素	摂取量
エネルギー	619 kcal
たんぱく質	26.2g
脂肪	19.7g
炭水化物	314mg
カルシウム	2.3mg
鉄	350µg
ビタミンA	0.68mg
ビタミンB1	0.57mg
ビタミンB2	25mg
ビタミンC	25mg

旬の食べもの

はるキャベツ ... 春キャベツは3月～5月に収穫され、葉が柔らかく、みずみずしさがあります。

そらまめ ... そら豆はさやが空に向かってつくことから『空豆』と書きます。炭水化物、たんぱく質、脂肪と栄養の3要素が入っていて、栄養たっぷりです。

ひゅうがなつ ... 日向夏は宮崎県で発見された果物です。地域によって、『ニューサマーオレンジ』『小夏みかん』とも呼ばれます。

9日(火) 春キャベツのサラダ
12日(金) 空豆のしょうゆ煮
25日(木) 日向夏ゼリー

**5月の献立に登場するので
お楽しみに♪**