

手をきれいにあらおう

指導事項 1. 正しい手洗い 2. 手洗い場の使い方 3. 洗った後の手 4. 清潔なハンカチ

指導内容 (低学年) ・手洗いの大切さを知る ・洗った手をよごさないようにする
(中学年) ・手洗いの順序を知る ・手洗い場の使い方に気をつける ・清潔なハンカチを使う
(高学年) ・手洗いの大切さがわかり、手を洗う習慣を身につける ・手洗い場の上手な使い方ができるようにする



日	こんだてめい	お も な し ょ く ひ ん			えいようか
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
1水	ワンローフパン ココアクリーム さけのハーブやき きゅうりのマヨネーズあえ コンソメスープ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも ココアクリーム エッグケアマヨネーズ オリーブあぶら	さけ ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ ブロッコリー パセリ にんにく バジル しめじ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.6 g
2木	おやこどんぶり(むぎごはん) こまつなのいために アセロラゼリー ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぷん さとう なたねあぶら アセロラゼリー	とりにく たまご かまぼこ あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ ねぎ しいたけ	エネルギー 648 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.6 g
3金	むぎごはん ごもくに きりほしだいこんのすのもの ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも しろごま さとう なたねあぶら	とりにく ツナ てんがら だいず こんぶ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ ごぼう いんげん きりほしだいこん こんにやく しいたけ レモンじり	エネルギー 617 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.0 g
6月	しろごはん わかさぎフリッター きんぴらごぼう あつあげのみそしる ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぷん しろごま さとう だいずあぶら ごまあぶら	わかさぎ あつあげ てんがら みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ いんげん ごぼう こねぎ えのき こんにやく	エネルギー 605 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.2 g
7火	むぎごはん じゃがいものそばろに とろろサラダ アーモンドカル ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも アーモンド でんぷん さとう なたねあぶら ごまあぶら	とりにく ハム とろろ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり いんげん しょうが しいたけ	エネルギー 620 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.8 g
8水	ミルクねじりパン てんがらうどん ごまあえ ぎゅうにゅう	ミルクパン うどん しろごま さとう	とりにく てんがら ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ コーン しいたけ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 3.2 g
9木	きのこカレー(むぎごはん) フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも バター なたねあぶら こむぎこ	とりにく レンズまめ チーズ とうにゅう ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく マッシュルーム しめじ りんご パイナップル おうとう みかん	エネルギー 669 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.7 g
10金	しろごはん さばのみそに スナッペンとうのおかかあえ わかめじり ぎゅうにゅう	こめ さとう	さば とろろ わかめ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	にんじん スナッペンとう たまねぎ キャベツ もやし しょうが えのき	エネルギー 584 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.5 g
13月	ことうコッペパン わふうスパゲッティ ひよこまめのサラダ ぎゅうにゅう	ことうパン スパゲッティ なたねあぶら さとう	とりにく ハム ひよこまめ かつおぶし こんぶ ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり にんにく しめじ えのき	エネルギー 583 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.7 g
14火	むぎごはん とうふとにらのちゅうかに さやいんげんのソテー ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぷん さとう なたねあぶら ごまあぶら	ぶたにく ベーコン うずらたまご とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ にら キャベツ いんげんまめ しょうが しいたけ	エネルギー 622 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.1 g
15水	しよくパン ブルーベリージャム アスパラガスのクリームに かいそうサラダ ぎゅうにゅう	パン ブルーベリージャム じゃがいも こめコルウ しろごま さとう なたねあぶら ごまあぶら	とりにく チーズ かいそう とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ アスパラガス キャベツ きゅうり しめじ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.9 g
16木	むぎごはん ハンバーグのケチャップソース カットコーン コンソメスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも さとう なたねあぶら	ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ トマト コーン マッシュルーム	エネルギー 638 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.8 g
17金	ジュシー ししゃもフライ こまつなのりあえ とうふのみそしる ぎゅうにゅう	こめ パンこ さとう だいずあぶら なたねあぶら	ぶたにく ししゃも とうふ みそ やきのり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ こねぎ しいたけ しめじ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.7 g
20月	えだまめごはん やきビーフン ちゅうかあえ ぎゅうにゅう	こめ ビーフン さとう なたねあぶら ごまあぶら	ぶたにく とりささみ かまぼこ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン たけのこ えだまめ きゅうり コーン もやし きくらげ	エネルギー 616 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.9 g
21火	むぎごはん なつとう にくじゃが しらすあえ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも しろごま さとう なたねあぶら	ぶたにく なつとう しらすほし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり もやし いんげん こんにやく	エネルギー 631 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.0 g
22水	せわりパン チリコンカン パンプキンスープ ぎゅうにゅう	パン でんぷん なたねあぶら	ぶたにく とりにく ベーコン チーズ とうにゅう レンズまめ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ かぼちゃ セロリー トマト パセリ	エネルギー 627 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 3.2 g
23木	しろごはん ゴーヤチャンプル もずくじり パイン ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら ごまあぶら	ぶたにく たまご とうふ もずく うおそうめん かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ゴーヤ もやし こねぎ えのき パイナップル	エネルギー 575 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.7 g
24金	むぎごはん さかなのからあげカレーソース ひじきサラダ じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも でんぷん エッグケアマヨネーズ しろごま さとう なたねあぶら だいずあぶら	あじ ツナ ひじき わかめ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり みずな こねぎ えのき	エネルギー 698 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.5 g
27月	こめこッペパン チキンビーンズ フレンチサラダ ぎゅうにゅう	こめこパン じゃがいも こめコルウ さとう なたねあぶら	とりにく ハム チーズ だいず とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン グリンピース	エネルギー 700 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 3.3 g
28火	むぎごはん いわしのうめに ごぼうサラダ なすのみそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまドレッシング	いわし あつあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう もやし なす こねぎ うめ えのき	エネルギー 636 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.6 g
29水	はいがしよくパン トマトオムレツ ズッキーニのサラダ ラビオリスープ ぎゅうにゅう	はいがパン ラビオリ さとう オリーブあぶら	トマトオムレツ ハム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ ズッキーニ コーン セロリー パセリ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.2 g
30木	むぎごはん あつあげのピリからに はるさめサラダ みかんかじゅう ぎゅうにゅう	こめ むぎ はるさめ しろごま でんぷん さとう なたねあぶら ごまあぶら	ぶたにく あつあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ にら キャベツ コーン しょうが しめじ みかんかじゅう	エネルギー 704 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.0 g

※入荷の都合、天候等による急な休校により、献立および材料の一部を変更することがあります。
 ※毎月19日は食育の日。家庭や学校で食べ物や食について考える日です。今年度は、食育の日または、その前後の日に郷土料理を実施しています。
 6月の給食では17日(金)に沖縄県の郷土料理「ジュシー」を実施します。
 6月は沖縄慰霊の日とかねて、23日(木)に沖縄県の郷土料理「ゴーヤチャンプル」を実施します。

