



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
8月	チキンライス	○	レタススープ りんごゼリー	ウィンナー、とり肉、ベーコン、大豆、寒天、飲用牛乳	米、米粒麦、油、上白糖	トマトジュース、にんにく、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、とうもろこし、レタス、りんごジュース、りんご缶	645	
9月							20.7	
10月	ソース焼きそば	○	チンゲン菜と豆腐のスープ 大学芋	ぶた肉、あおのり、とり肉、とうふ、飲用牛乳	油、蒸し中華めん、ごま油、ごま、さつまいも、水あめ、上白糖	にんにく、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、しょうが、干し椎茸、チンゲン菜	699	
11月							25.0	
12月	ごはん	○	ひじき入りハンバーグ 野菜の生姜醤油 じゃが芋とほうれん草のみそ汁	ぶた肉、ひじき、とうふ、出汁用かつお節、こんぶ、みそ、飲用牛乳	米、米粒麦、油、パン粉、上白糖、かたくり粉、じゃがいも	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが、ほうれんそう	666	
15月							27.1	
16月	マーボー豆腐丼	○	ナムル くだもの(オレンジ)	ぶた肉、みそ、とうふ、飲用牛乳	米、米粒麦、油、上白糖、かたくり粉、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、干し椎茸、にんじん、たけのこ、ねぎ、にら、キャベツ、ほうれんそう、オレンジ	631	
17月							23.3	
18月	スパゲティ ミートソース	○	マセドアンサラダ くだもの(さくらんぼ)	ぶた肉、チーズ、飲用牛乳	スパゲッティ、油、薄力粉、じゃがいも、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト缶、きゅうり、とうもろこし、さくらんぼ	692	
19月							25.5	
20月	ごはん	○	あじの香味焼き 野菜のごま和え 玉ねぎとあげのみそ汁	あじ、こんぶ、出汁用かつお節、油揚げ、わかめ、みそ、飲用牛乳	米、米粒麦、ごま、三温糖、じゃがいも	しょうが、ねぎ、こまつな、にんじん、もやし、玉ねぎ	602	
22月							28.8	
23月	ごはん	○	こんぶふりかけ 肉豆腐 きのことわかめの酢醤油	こんぶ、かつお節、ぶた肉、出汁用かつお節、とうふ、わかめ、飲用牛乳	米、米粒麦、ごま、油、こんにやく、上白糖	にんじん、干し椎茸、玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜、もやし	635	
24月							27.8	
25月	チキン カレーライス	○	豆のサラダ くだもの(オレンジ)	とり肉、大豆、ひよこまめ、ベーコン、飲用牛乳	米、米粒麦、油、じゃがいも、バター、薄力粉、上白糖	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、トマト缶、りんご、キャベツ、きゅうり、オレンジ	708	
26月							20.8	
27月	ごはん	○	コロケ いそ和え 野菜椀	ぶた肉、のり、こんぶ、出汁用かつお節、飲用牛乳	米、米粒麦、油、じゃがいも、薄力粉、パン粉、三温糖、ごま油、かたくり粉	玉ねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、干し椎茸、たけのこ、だいこん、ねぎ、こまつな	683	
29月							21.4	
30月	夏越の祓 かき揚げ丼	○	なめこのみぞれ汁 水無月風ミルクゼリー	とり肉、こんぶ、出汁用かつお節、とうふ、牛乳、あずき、飲用牛乳	米、米粒麦、薄力粉、かたくり粉、油、上白糖	玉ねぎ、ごぼう、にんじん、さやいんげん、なめこ、だいこん、ねぎ、みつば	654	
8日							21.6	
材料購入その他の理由で、一部変更する場合があります。ご承知おきください。							661	
8日 給食始め							神宮前小学校平均	24.2
							基準量(中学年)	650
								21.1 ~32.5



食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスがつきやすいので、こまめな手洗いは病気の予防の第一歩です。せっけんを使って、丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分を拭きましょ。

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。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。

こんな時は手を洗いましょ

- 家に帰った時
- トイレの後
- 動物に触った時
- 鼻をかんだ後
- 料理をする前
- 食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどが付いていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかり手を洗うことが重要です。