



5月分給食献立予定表



2020年 相馬市立向陽中学校

5月18日(月)～22日(金)は登校する学年に給食を提供します

日 曜	主食	献立表	エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)	主 な 材 料 名					
				血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
5 / 1 (金) ～ 15 (金) 臨時休業									
18 月	麦ごはん	牛乳 鶏肉の香味焼き かぶの浅漬け 肉じゃが	810 34.7 21.7 2.2	牛乳 鶏肉 豚肉 生揚げ	にんにく にんにく しょうが かぶ きゅうり	たまねぎ しいたけ	給食精米 大麦 強化米 上白糖	サラダ油 ごま油 いりごま こんにやく	じゃがいも
19 火	シュガートースト	牛乳 春キャベツとハムのサラダ ふわふわ卵スープ	830 29.6 37.8 3.5	牛乳 ホイップクリーム 粉チーズ 卵 ハム ベーコン	にんにく 小松菜	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり		パン サラダ油 グラニュー糖 マーガリン ドレッシング	
20 水	ツナピラフ	牛乳 手作りハンバーグ オニオンスープ	876 33.6 33.3 3.3	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉 卵	にんにく グリーンピース パセリ	コーン たまねぎ マッシュルーム キャベツ	えのきたけ	給食精米 強化米 パン粉 上白糖	バター
21 木	中華麺	ちゃんぽんめん 牛乳 春巻き 小松菜のナムル	812 34.0 28.7 2.3	牛乳 ぎょうざ(豚肉) ちくわ うずらの卵	にんにく こまつな	もやし キャベツ メンマ しいたけ	しょうが	ソフトめん サラダ油 ドレッシング	
22 金	麦ごはん	日本型食生活献立 牛乳 赤魚のかおり揚げ 枝豆入りおひたし なめこ汁	745 30.6 16.5 2.2	牛乳 赤魚 豆腐 みそ かつおぶし	にんにく こまつな しそ	キャベツ なめこ だいこん ねぎ	えだまめ	給食精米 大麦 強化米 天ぷら粉	サラダ油 じゃがいも
25 月	麦ごはん	中華丼 牛乳 わかめスープ レタスとチキンのサラダ	769 30.4 25.9 3.0	牛乳 なると 鶏肉 わかめ	にんにく	しょうが キャベツ きくらげ ねぎ	もやし ぶなしめじ レタス きゅうり	給食精米 大麦 強化米 でんぶん	サラダ油 ごま油 いりごま マヨネーズ
26 火	コッペパン	牛乳 ブルーベリージャム ささみのレモン漬け アスパラサラダ クラムチャウダー	934 44.6 30.8 3.8	牛乳 チーズ 鶏肉 ロースハム あさり ベーコン	にんにく パセリ	レモン アスパラガス レタス コーン きゅうり	たまねぎ ぶなしめじ コーン	パン サラダ油 でんぶん ドレッシング 上白糖 バター ベシヤメルルウ	
27 水	ごはん	そうま ^① うま ^② ま献立 牛乳 あじの塩焼き 五目豆 ならたま汁	754 40.4 22.2 3.4	牛乳 こんぶ かつおぶし みそ 鶏肉 凍み豆腐	にんにく にら	ごぼう しいたけ たまねぎ えのきたけ		給食精米 強化米 こんにやく 上白糖	サラダ油
28 木	ソフト麺	きつねうどん 牛乳 ひじきのサラダ	809 39.6 22.9 2.7	牛乳 かまぼこ 鶏肉 油揚げ かつおぶし ひじき	にんにく こまつな トマト	しいたけ ねぎ きゅうり コーン	ねりうめ	ソフトめん サラダ油 上白糖	
29 金	麦ごはん	鉄分アップ献立 牛乳 マーボー生揚げ カレーもやしあえ パオズ	751 29.8 24.1 2.3	牛乳 豚肉 生揚げ みそ パオズ(豚肉)	にんにく にら	もやし きゅうり しょうが にんにく	ねぎ しいたけ たけのこ	給食精米 大麦 強化米 三温糖	サラダ油 でんぶん ごま油
学校給食栄養基準		800 30.0 22.2 2.5未満	エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)	月平均栄養価	806 33.6 23.6 2.8	* 学校給食栄養基準とは、文部科学省が定めた生徒1人1食当たりに必要な栄養摂取基準を参考とし、相馬市の児童生徒の体格及び生活活動等の実態並びに地域の実情に合わせた基準です。 * 材料・その他の都合で献立が変わることがあります。			

☆ 朝ごはんの効果 ☆

臨時休業が長く続き、体調を崩している人はいませんか。まずは『早寝・早起き・朝ごはん』で生活のリズムを整えましょう。特に、朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて体や脳が目覚めます。



衛生的に給食準備をしよう!

- 石けんを使った手洗い
- 清潔なハンカチでふく
- アルコール消毒(ポンプ1回分が十分な使用量です)
- 窓を開けて換気
- 当番以外の人は座って静かに待つ

手をふくのは タオルかハンカチで

皮膚や髪の毛には細菌などがついていて、中には食中毒の原因菌がいる場合もあります。手洗いの後に髪の毛や服を触ったら、手洗いの効果がありません。手洗いの後は清潔なタオルなどでふきます。

石けんを使った手洗い



Q. アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてもよい?

A. アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコール消毒よりも、石けんを使って手を洗った方が、よりウイルスを減らせることが示されています。石けんを使った手洗いとアルコール消毒をあわせて行うとより効果的です。



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。