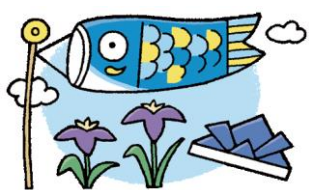


5月 予定献立表



食品群	体内ではたらしき	
赤の食品	血や肉、骨をつくる	
黄の食品	働く力や体温となる	
緑の食品	体の調子をととのえる	
E:エネルギー	P:たんぱく質	F:脂質

※斜め太線は島産や本島で作られた沖縄県産の食材です。

※材料、そのほかの都合により献立を変更することがあります。

※魚、肉類(鶏・牛・豚)には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気を付けて食べましょう。

栄養目標	小学校	衛生に気をつけよう
	中学校	

石けんを使った手洗い

こんな時は手を洗いましょう

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。

家に戻った時、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しっかりと手を洗うことが重要です。

1(金)		牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 無塩せきベーコン(豚肉 大豆)
米	大豆油 小麦粉 マカロニ(小麦)	じゃがいも
みどり	たまねぎ にんじん あお豆 にんにく ほうれん草	

4(月)	みどりの日	5(火)	こどもの日	6(水)	振替休日	7(木)		8(金)	
あか							牛乳 鶏肉 豚肉 豚レバー(豚) 絹厚揚げ(大豆) わかめ 花かつお	牛乳 卵 木綿豆腐(大豆) 絹厚揚げ(大豆) 無塩加ボーク(豚肉 鶏肉) 鶏肉 昆布 花かつお	
き	米 大豆油 三温糖	米 大豆油 三温糖	米 大豆油 三温糖	米 大豆油 三温糖	米 大豆油 三温糖	米 大豆油 三温糖	米 大豆油 三温糖	米 大豆油 砂糖 小麦粉 準チョコレート ラード 植物油脂 ココアパウダー	
みどり	たまねぎ にんじん あお豆 しょうが こんにゃく しょうが たけのこ だいこん	たまねぎ にんじん あお豆 しょうが こんにゃく しょうが たけのこ だいこん	たまねぎ にんじん あお豆 しょうが こんにゃく しょうが たけのこ だいこん	たまねぎ にんじん あお豆 しょうが こんにゃく しょうが たけのこ だいこん	たまねぎ にんじん あお豆 しょうが こんにゃく しょうが たけのこ だいこん	たまねぎ にんじん あお豆 しょうが こんにゃく しょうが たけのこ だいこん	たまねぎ にんじん あお豆 しょうが こんにゃく しょうが たけのこ だいこん	たまねぎ にんじん あお豆 しょうが こんにゃく しょうが たけのこ だいこん	

11(月)		12(火)		13(水)		14(木)		15(金)	
あか	牛乳 豚肉 木綿豆腐(大豆) 絹厚揚げ(大豆) 白みそ(大豆) わかめ 花かつお	牛乳 鶏肉 無塩せきウインナー(豚肉 鶏肉) 無塩せきベーコン(豚肉 大豆) 卵	牛乳 南ぬ豚(豚肉) かまぼこ(魚) 花かつお 豚肉 ヨーグルト(乳) ゼラチン	牛乳 南ぬ豚(豚肉) かまぼこ(魚) 刻み昆布 いわしうす揚げ(大豆) 花かつお 麦みそ(大麦 大豆)	牛乳 豚肉 鶏肉 パン粉 豚レバー(豚肉) 卵				
き	米 大豆油 三温糖 ごま油(ごま) でん粉	米 大豆油 じゃがいも 植物油脂 でん粉	そば(小麦) 大豆油 植物油脂 春雨 でん粉 砂糖	米 三温糖 大豆油 砂糖 でん粉 小麦	米 じゃがいも 大豆油 小麦粉 マカロニ(小麦) マヨネーズ 砂糖 パン粉 でん粉 ノンエッグマヨネーズ(大豆)				
みどり	たまねぎ にんじん たらにんにくしょうが コーン 長ねぎ	コーン あお豆 ほうれん草 にんじん	キャベツ にんじん もやし ねぎ しょうが たまねぎ しいたけ	千切大根 にんじん しめじ なめこ 小松菜 ウージンパウダー	たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー コーン				

18(月)		19(火)		20(水)		21(木)		22(金)	
あか	牛乳 南ぬ豚(豚肉) さんま うす揚げ(大豆) わかめ 花かつお 麦みそ(大麦 大豆)	牛乳 無塩せきベーコン(豚肉 大豆) チーズ(乳) 牛肉	牛乳 鶏肉 無塩せきベーコン(豚肉 大豆) 豚肉	牛乳 南ぬ豚(豚肉) 絹厚揚げ(大豆) かまぼこ(魚) 炒し豆腐(大豆) わかめ 花かつお 麦みそ(大麦 大豆)	牛乳 豚肉 鶏肉 加工乳				
き	米 黒いりごま 大豆油 三温糖 ごま油(ごま) じゃがいも 砂糖	米 バター(乳) じゃがいも パン粉 小麦粉 大豆油 砂糖 すりごま しいりごま	スパゲッティ(小麦) オリーブ油 三温糖 大豆油 でん粉 里芋	米 大豆油 小麦粉 黒糖	米 じゃがいも バター(乳) でん粉				
みどり	ごぼう にんじん こんにゃく 小松菜 しめじ ウージンパウダー	にんじん たまねぎ あお豆 コーン インゲン	たまねぎ にんじん パプリカMIX にんにく ごぼう れんこん こんにゃく レモン果汁	パパイヤ にんじん たらにんにくしょうが ねぎ ウージンパウダー	ブロッコリー カリフラワー キャベツ きゅうり パプリカMIX たまねぎ クリームコーン あお豆				

25(月)		26(火)		27(水)		28(木)		29(金)	
あか	牛乳 南ぬ豚(豚肉) うす揚げ(大豆) ひじき 大豆 卵 鶏肉 チーズ(乳) わかめ 花かつお 麦みそ(大麦 大豆)	牛乳 豚肉 鶏肉 無塩せきベーコン(豚肉 大豆)	牛乳 豚肉 鶏肉 豚レバー 絹厚揚げ(大豆) 赤みそ(大麦 大豆) わかめ	牛乳 絹厚揚げ(大豆) 南ぬ豚(豚肉) いわし わかめ 卵	牛乳 もずく 豚肉 鶏肉 木綿豆腐(大豆) わかめ 花かつお				
き	米 大豆油 三温糖 黒すりごま 植物油脂 砂糖 小麦	米 大豆油 バター(乳) パン粉 砂糖	中華麺(小麦) ごま油(ごま) 三温糖 でん粉 砂糖	米 大豆油 ごま油(ごま) 砂糖 でん粉 小麦	米 大豆油 三温糖 でん粉				
みどり	にんじん たまねぎ ほうれん草 しいたけ こんにゃく ごぼう 長ねぎ ウージンパウダー	たまねぎ コーン あお豆 はくさい にんじん 小松菜	たまねぎ にんじん たらにんにくしょうが コーン 長ねぎ ライチ果汁	たまねぎ にんじん パプリカMIX コーン 長ねぎ	たまねぎ にんじん コーン たらにんにく 小松菜 しめじ しいたけ				

***** こんな姿勢はやめましょう *****

普段の食事時の姿勢を、ふりかえってみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついていたりしていませんか？ 悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。

背もたれに寄りかかっている、ひじをついている、横向きに座っている

和食の配ぜん

和食は、食器の並べ方が決まっています。茶わんは左側に、汁わんは右側に、主菜を右奥に、副菜を左奥に置きます。はしは、はし先を左に向けて、手前に置くようにします。