

清心小学校 5月メニュー

1ヶ月平均(牛乳含む)663kcal
基準値平均650kcal



※栄養価表示について※
素材の個体ごとによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。
「目安」としての表示にご理解願います。
※食物アレルギーの方※
集団調理の特性上、ご心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。



5月1日(木)	5月2日(金)
玄米入りご飯 あじの醤油粕焼き 野菜の納豆和え 車麩カツ みそ汁	玄米入りご飯 ホイコーロ 和風ポテトサラダ いんげん胡麻和え もずくスープ
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
682kcal	711kcal

5月5日(月)	5月6日(火)	5月7日(水)	5月8日(木)	5月9日(金)
こどもの日 	振替休日	♪連島蓮根 「めんの日」 きのこあんかけうどん 連島蓮根コロッケ ももゼリー	玄米入りご飯 さばの甘辛煮 パリパリサラダ ピーマン金平 みそ汁	♪自社製カレー麴 玄米入りご飯 鶏ささみの カレー麴焼き 高野豆腐の含め煮 のりつくだ煮 みそ汁
		牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
		552kcal	646kcal	607kcal
5月12日(月)	5月13日(火)	5月14日(水)	5月15日(木)	5月16日(金)
玄米入りご飯 白身魚の黒糖醤油焼き 味噌じゃが煮 酢の物 わかめスープ	「どんぶりの日」 八宝菜丼 寒天入り中華サラダ いちごとみかんの ゼリー	玄米入りご飯 豚肉と野菜の 梅照り炒め 野菜の納豆和え 青菜のお浸し みそ汁	玄米入りご飯 鮭の磯焼き 炒り豆腐 スナックエンドウ塩ゆで みそ汁	「めんの日」 ミートスパグッティ ブロッコリー豆サラダ りんごゼリー
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
598kcal	656kcal	696kcal	620kcal	614kcal
5月19日(月)	5月20日(火)	5月21日(水)	5月22日(木)	5月23日(金)
玄米入りご飯 厚揚げチャンプル 和風マカロニサラダ かぼちゃ素揚げ みそ汁	♪自然派コンボタ 玄米入りご飯 鶏のバーベキュー ソース焼き パリパリサラダ 胡麻もやし コンポタスープ	「めんの日」 かやくうどん かき揚げ 青菜と切干の 胡麻和え	玄米入りご飯 豚と野菜の生姜焼き 野菜の 塩昆布納豆和え キャベツのゆかり和え みそ汁	♪ミネラルいっぱい ひじき枝豆ご飯 ししゃも南蛮漬け 貝だくさん金平 果物(オレンジ) 煮干し粉入りみそ汁
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
833kcal	765kcal	526kcal	665kcal	672kcal
5月26日(月)	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)
玄米入りご飯 鶏の香味焼き さっぱりパインサラダ 車麩カツ わかめスープ	玄米入りご飯 さわらのかば焼き 栄養いっぱい煮物 もやし胡瓜の おかか和え みそ汁	♪重ね煮 玄米入りご飯 じゃがいも野菜の トマト煮 マカロニ和風サラダ いんげん胡麻和え 重ね煮みそ汁	♪まごわやさしい 赤米入りご飯 さばの胡麻みりん焼き 大豆ミンチと 野菜おかか炒め 青菜の煮びたし みそ汁	「カレーの日」 お豆さんカレー パリパリサラダ マスカットゼリー
牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)	牛乳1本(紙パック200ml)
696kcal	694kcal	803kcal	536kcal	681kcal

※ご注意※使用食材は仕入れ状況(天候不順や疫病流行等)によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。

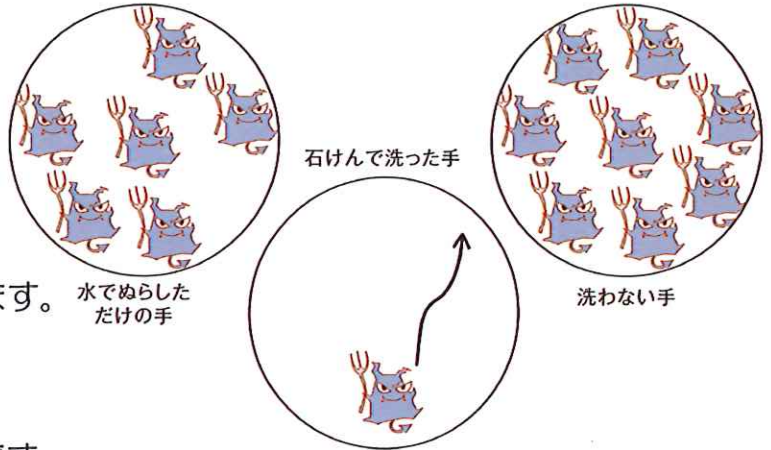


♪たべものまめちしき♪ < 手洗い >

みなさん、4月からの新生活楽しく過ごせていますか？これから楽しい行事を過ごして
もらうために、健康管理の基本の「手洗い」を紹介します。安全に楽しい毎日をすごしてね。

<せっけんが汚れを落とすわけ>

人の手の肌は薄い膜のような油分でおおわれています。手が汚れると、
汚れた成分がこの油分と混ざって、水洗いしただけではなかなか落ちません。
そこで石けんの出番です。ふつう油と水は混ざりあいません。石けんには
この2つをくっつける力（成分）があります。まず油となじみやすい石けんの成分が
汚れを包み込み、次に水となじみやすい成分が水とくっついて、汚れが水の力で
細かく砕かれ流されると汚れが落ちるのです。



1 石けんをつけて泡だて、手のひらどうしをこすり合わせる。



2 両手の甲を順番に洗う。



3 指先、爪の間もていねいに洗う。（爪ブラシを使うとなおよい。）



4 両指の間をこすり合わせるように洗う。



5 親指はつけ根からしごくようにして洗う。



6 手首もよく洗う。



7 水でよくすすいで、清潔なタオルなどでふく。

