



6月予定献立表

高岡市立万葉小学校

日	曜日	行事	主食	牛乳	副食	主な食品			エネルギー たんぱく質 脂質
						血や肉のもとになるもの あか	熱や力のもとになるもの き	からだの調子を整えるもの みどり	
15	月		昆布ごはん	▲	・がんもの含め煮 ・青菜のお浸し ・味噌団子汁	牛乳▲ ちりめんじゃこ(■) 昆布 がんも 味噌	しょうゆごはん 砂糖 白玉団子	人参 キャベツ 小松菜 白菜 ねぎ	561 kcal 19.8 g 17.8 g
16	火		食パン▲	▲	・ウインナー ・豆いろいろサラダ ・野菜スープ	牛乳▲ ウインナー 大豆 赤いんげん豆 ベーコン わかめ ひよこ豆	食パン▲ 砂糖 白ごま いちごジャム	胡瓜 キャベツ 人参 玉ねぎ コーン	634 kcal 23.3 g 27.0 g
17	水		ごはん	▲	・焼き鯖 ・ほうれん草のお浸し ・肉じゃが	牛乳▲ 塩鯖 豚肉 塩鯖	ごはん 突きこんにやく 砂糖 じゃがいも 黒ごま	ほうれん草 人参 玉ねぎ いんげん	635 kcal 27.6 g 18.6 g
18	木		ごはん	▲	・鶏肉の香り揚げ ・ポイルキャベツ ・煮物	牛乳▲ 鶏肉 油揚げ	ごはん 油 でんぷん じゃがいも 板こんにやく	生姜 キャベツ 人参 いんげん	655 kcal 26.6 g 20.3 g
19	金	高岡 食19献立	ごはん	▲	・五目丼(具) ・青菜の和え物 ・なめこ汁	牛乳▲ 鶏ひき肉 錦糸卵 ●	ごはん 油 砂糖	人参 なましいたげ しょうが 人参 枝豆 ほうれん草 キャベツ なめこ 玉ねぎ ピーチシャーベット	583 kcal 21.2 g 15.0 g
22	月		ごはん	▲	・ホイコーロ ・きゅうりのナムル ・かきたま汁●	牛乳▲ 豚肉 たまご 卵● 味噌	ごはん 油 白ごま おつゆ麩 でんぷん	キャベツ 玉ねぎ 人参 胡瓜 生姜 いら	575 kcal 24.5 g 16.7 g
23	火		ごはん	▲	・さわらのたれがけ ・小松菜の和え物 ・大根の味噌汁	牛乳▲ さわら 油揚げ 味噌	ごはん でんぷん 青りんごゼリー	小松菜 キャベツ 大根 白菜 人参 ねぎ	660 kcal 26.3 g 21.6 g
24	水		赤飯	▲	・ふくらぎの甘味噌かけ ・即席漬け ・江戸っ子煮	牛乳▲ ふくらぎ 味噌 豚肉 大豆 高野豆腐 昆布	赤飯 でんぷん 油 砂糖 板こんにやく	白菜 人参 胡瓜 たけのこ	648 kcal 26.0 g 23.1 g
25	木		コッパン▲	▲	・豚肉とじゃがいものケチャップがらめ★ ・ドレッシングサラダ ・ABCパスタスープ	牛乳▲ 豚肉 ベーコン	コッパン▲ 砂糖 油 じゃがいも でんぷん ABCパスタ カシューナッツ★	生姜 キャベツ 胡瓜 コーン 人参 たまご 玉ねぎ ブロッコリー パセリ	652 kcal 24.8 g 26.9 g
26	金		ごはん	▲	・ししゃもの石垣揚げ● ・野菜の生姜和え ・野菜の旨煮	牛乳▲ 子持ちししゃも 鶏肉 卵● 油揚げ 結び昆布	ごはん じゃがいも 油 板こんにやく 白ごま 黒ごま 砂糖 小麦粉	キャベツ 胡瓜 生姜 人参 ふき たけのこ	655 kcal 26.9 g 19.9 g
29	月		ごはん	▲	・鶏肉と大豆の味噌がらめ★ ・ポイル野菜 ・カレースープ	牛乳▲ 鶏肉 大豆 味噌 ベーコン	ごはん 油 砂糖 でんぷん じゃがいも カシューナッツ★	生姜 ブロッコリー 人参 キャベツ 玉ねぎ セロリ	652 kcal 24.9 g 21.0 g
30	火		食パン▲	▲	・カップエッグ● ・キャベツのサラダ ・ピーフシチュー	牛乳▲ たまご 卵● 牛肉	食パン▲ 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 マーガリン	キャベツ 胡瓜 人参 玉ねぎ しめじ	591 kcal 22.7 g 21.5 g

・献立は都合により変更することがあります。

※下記の食品が含まれている場合、献立の横に印を付けてあります。アレルギー除去の参考にしてください。
 乳製品…▲ 卵・卵製品…● エビ・カニ・イカ・タコ…■ カキ…◆ ごま・栗・銀杏以外の種実類…★
 (■) じゃこ・もずくに混入している場合があります。



< 手洗いクイズ! >

Q1.

水だけの手洗いと比べて、せっけんを使うと、洗った後に残るウイルスの数はどうなるでしょう？

- ①あまり変わらない
- ②半分に減る
- ③100分の1に減る

こたえ ③

汚れが残しやすい指先や指の間もきれいに洗いましょう。



Q2.

手洗い後にすることは何でしょう？

- ①濡れた手を自然乾燥させる
- ②濡れた手をスポンで拭く
- ③濡れた手を清潔なハンカチやタオルでよく水を拭きとる

こたえ ③

①の方法では、水滴を周りにまき散らしてしまいます。また、きれいに見えるスポンや洋服には見えない汚れやごみがついていることが多いので、②の方法もよくないです。きれいなハンカチやタオルを毎日用意して、きれいに拭きとりましょう。