



給食だより

令和4年5月
紋別市学校給食センター
0158-28-5140



給食だよりは
ホームページ
からも確認
できます。



日	曜日	献立	おもな食品とはたらき			栄養価				
			[赤の食品]	[黄の食品]	[緑の食品]	エネルギー	たんぱく質	脂質		
			血や肉・骨をつくる	はたらく力になる	体の調子を整える	Kcal	g	g		
2	月	ごはん		米		640	24.0	19.5		
		いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮							
		浅漬け		上白糖	キャベツ きゅうり にんじん					
		切干大根のみそ汁	油揚げ みそ		切干大根 白菜 にんじん 長ねぎ					
3	火	憲法記念日								
4	水	みどりの日								
5	木	こどもの日								
6	金	五目ごはん	鶏肉 油揚げ ひじき	米 上白糖 油	にんじん たけのこ ごぼう 干しいたけ 枝豆	740	27.8	20.4		
		塩昆布きゅうり	塩昆布	上白糖	きゅうり					
		実だくさん汁	鶏肉 みそ	じゃがいも	白菜 にんじん 長ねぎ					
		かしわもち		かしわもち						
9	月	ポークカレー	豚肉	米 じゃがいも 油 カレールウ	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが	878	26.7	20.3		
		フルーツポンチ		ダイスゼリー (みかん)	パイナップル みかん 黄桃					
10	火	ごはん		米		724	28.1	23.4		
		白身魚フライ	白身魚フライ(乳・卵なし)	油						
		たけのこのおかか煮	鶏肉 かつお節	上白糖 油	たけのこ こんにゃく いんげん					
		白菜と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		白菜 にんじん 長ねぎ					
11	水	スライスパン		パン		616	25.8	26.1		
		いちごジャム		いちごジャム						
		HALFチキン	HALFチキン							
		マカロニサラダ		マカロニ 上白糖 マヨネーズ (卵不使用)	きゅうり 玉ねぎ にんじん					
		オニオンスープ	ベーコン	油	玉ねぎ にんじん パセリ					
12	木	麻婆豆腐丼	豚肉 豆腐 みそ	米 上白糖 ごま油 油 でんぷん	干しいたけ たけのこ 長ねぎ にんじん 玉ねぎ たら にんにく しょうが	734	27.0	20.1		
		水餃子スープ	水餃子	ごま油	玉ねぎ にんじん 長ねぎ しょうが					
13	金	ごはん		米		742	31.6	24.2		
		豚肉の生姜焼き	豚肉	上白糖 油	しょうが にんにく 玉ねぎ					
		三色和え		上白糖	もやし にんじん 小松菜					
		じゃがいもとわかめのみそ汁	みそ わかめ	じゃがいも	玉ねぎ 長ねぎ					
16	月	ツナピラフ	ツナ	米 油	にんじん コーン マッシュルーム ピーマン	703	27.0	20.0		
		キャベツと肉団子のスープ	ミートボール		キャベツ にんじん 玉ねぎ					
		りんごヨーグルト	りんごヨーグルト							
17	火	ごはん		米		767	32.6	24.9		
		さばの照焼	さばの照焼							
		にんじんしりしり	豚肉	上白糖 ごま ごま油	にんじん					
		豚汁	豚肉 豆腐 みそ	じゃがいも 油 ごま油	こんにゃく 大根 ごぼう 玉ねぎ にんじん 長ねぎ しょうが					
18	水	味噌ラーメン	豚肉	中華めん 油 ごま油	にんじん 白菜 もやし 玉ねぎ コーン めんま 長ねぎ にんにく しょうが	679	31.1	25.5		
		揚げギョーザ	ギョーザ	油						
		和風サラダ	鶏肉	上白糖	キャベツ にんじん コーン					

19	木	ごはん		米		763	233	31.1
		豚肉のチャフケ	豚肉	上白糖 油 はちみつ 春雨 ごま油 ごま	にんにく 玉ねぎ ビーマン にんじん エリンギ			
		大根サラダ	ツナ	和風ドレッシング	大根 にんじん きゅうり			
		豆腐とわかめのスープ	わかめ 豆腐	ごま油	にんじん 長ねぎ			
20	金	ごはん		米		692	21.7	20.5
		かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃひき肉フライ (乳・卵なし)	油				
		わかめサラダ	わかめ 鶏肉	玉ねぎドレッシング	にんじん きゅうり もやし			
		玉ねぎと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		玉ねぎ にんじん 長ねぎ			
23	月	豚肉のねぎ塩丼	豚肉	米 オイスターソース 油 でんぷん	長ねぎ キャベツ にんじん もやし しょうが にんにく	686	32.9	20.0
		野菜スープ	鶏肉		白菜 にんじん 玉ねぎ 大根			
24	火	ごはん		米		754	26.5	27.6
		カツオカツ	カツオカツ(乳・卵なし)	油				
		ふきの油炒め	さつま揚げ 豚肉	上白糖 油	ふき にんじん			
		大根のみそ汁	油揚げ みそ		大根 にんじん 長ねぎ			
25	水	コッペパン		パン		680	30.8	27.9
		アスパラシチュー	鶏肉 牛乳	マカロニ 油 ホワイトルウ	アスパラガス にんじん 玉ねぎ マッシュルーム			
		ミートボール	ミートボール(乳・卵なし)					
		オレンジ			清見オレンジ			
26	木	ごはん		米		615	22.9	29.0
		焼きつくね	焼きつくね(乳・卵なし)					
		白菜のごま和え		ごま 上白糖	白菜 ほうれん草			
		もやしのみそ汁	油揚げ みそ		もやし にんじん 長ねぎ			
27	金	ハヤシライス	豚肉	米 デミグラスソース ハヤシルウ 上白糖 油	玉ねぎ にんじん しめじ にんにく	846	28.7	26.6
		小松菜のサラダ	ツナ	和風ドレッシング	小松菜 キャベツ にんじん コーン			
30	月	青菜ごはん		米	青菜	728	30.0	25.3
		豚キムチ豆腐	豚肉 豆腐	上白糖 油 ごま油	白菜 白菜キムチ(ごま) 玉ねぎ にんじん にら			
		もやしのナムル		ごま油	もやし にんじん ほうれん草			
31	火	ごはん		米		671	24.6	22.6
		千キンみそカツ	弁(卵)みそカツ(乳・卵なし)	油				
		白菜とほうれん草のおひたし		上白糖	白菜 ほうれん草			
		なめこ汁	豆腐 みそ		なめこ 長ねぎ			

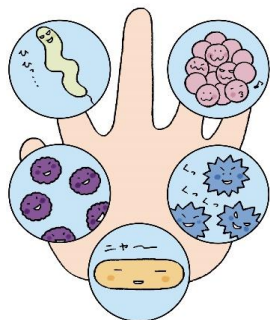
衛生に気をつけて給食を食べよう！

そろそろ運動会の練習が始まりますね。手が汚れることも多くなると思います。しっかり手洗いで、きれいな状態で給食を食べましょう！

---- 菌もウイルスも目には見えない ----

細菌やウイルスは目に見えません。そのため、知らないうちに食品や調理道具に細菌などがついてしまいます。感染予防のためには、しっかり手を洗うことが大切です。

食中毒には細菌性やウイルス性、自然毒などがあります。細菌性は夏に多く、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などが原因菌の上位です。ウイルス性は冬に多く、ノロウイルスなどが原因としてあげられます。



カンピロバクター

にわとりや牛などが持っている細菌。食後2～5日で腹痛や下痢、おう吐などの症状を起こします。

腸管出血性大腸菌

牛などの便中から見つかる細菌。食後3～5日で激しい腹痛や下痢などの症状を起こします。

ノロウイルス

かきなどの二枚貝などにいるウイルス。食後1～2日でおう吐や下痢などの症状を起こします。



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、その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。