

## 手洗いで食中毒を予防しよう！

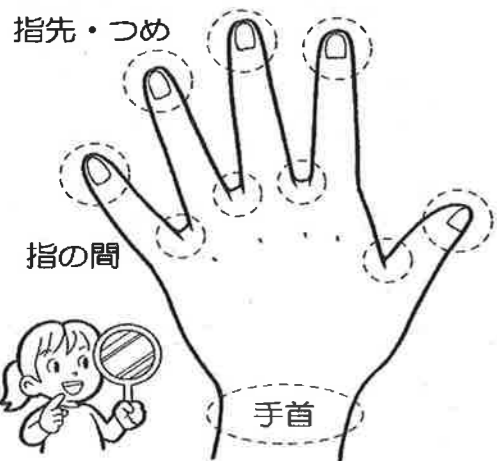
食事や調理の前・トイレの後・帰宅時・運動や遊びの後にしっかり洗いましょう。手には、目に見えない細菌も多く付着します。知らず知らずのうちに食中毒をひきおこす事があるので気をつけましょう。

### 正しい手洗いで食中毒を防ごう！



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！

### 洗い残しが多いところ



### 手洗い行動チェック

- あてはまるものに印をつけてみよう！
- つめがのびている。
  - 手を洗うのは水でぬらすだけ。
  - 石けんを使って手のひらをこすっておしまい。
  - ハンカチをもっていないので手をふったり洋服でふいている。

チェックの多かった人は、正しい手洗いができていませんよ。

衛生の基本である手洗いをしっかりと身につけましょう。

### ☆ 5月の旬の食材 アスパラガス ☆

アスパラガスの語源は、ギリシャ語の「aspar agos (たくさん分かれる)」にあります。一つの株から次々と新芽が生えてくる様子を表現した名前といえます。秋から冬にかけて根にたっぷりと養分が蓄えられ、春には1日に5~6cmものスピードで新芽が生えてきます。アスパラガスは、疲労を回復するアスパラギン酸を含んでいます。「アスパラギン」は、アスパラガスから発見されたことにちなんで名付けられたそうです。

5月 栄養価平均値(基準値)	
小学校	エネルギー648kcal(640) たんぱく質26.5g(24) 脂質21.5g(22)
中学校	エネルギー784kcal(820) たんぱく質31.1g(30) 脂質24.8g(27)

## 5月 予定献立表

~5月の浦幌産食材~  
豆類 牛乳 じゃがいも

日曜	主食	汁物	主菜	副菜	牛乳	備考
2月	ごはん	高野豆腐のみそ汁	しょうが焼き	ほうれん草のからしマヨネーズあえ	牛乳	
	米	高野豆腐 たまねぎ にんじん 長ねぎ かつおエクス 昆布エクス	豚肉 生姜 水あめ ごま	焼きちくわ ほうれん草 にんじん もやし からし マヨネーズ ごま油	牛乳	
6金	あげパン	野菜たっぷりポトフ	はるさめサラダ	つぶつぶりんご&カムカムゼリー	牛乳	
	小麦粉 卵 砂糖 イースト 脱脂粉乳 バター 食塩 粉末アーモンド 米油	ウインナー キャベツ たまねぎ にんじん じゃがいも とりがら コンソメ	はるさめ きゅうり コーン ハム ごまごま油	つぶつぶりんご&カムカムゼリー(りんご果汁 りんご果肉含む)	牛乳	
9月	ポークカレー	マンゴーミルクデザート	チーズ(中)	チーズ	牛乳	チーズは中学校のみ
	米 小麦粉 豚肉 レバーもろろ じゃがいも にんじん たまねぎ えだまめ りんご 生姜 にんにく 粉チーズ ヨーグルト ケチャップ ウスターソース 香辛料 小麦粉 バター はちみつ コンソメ	マンゴー(缶) ミルク(缶) 牛乳 バイン(缶) みかん(缶) 黄桃(缶)	チーズ	チーズ	牛乳	
10火	塩ラーメン	ちくわの香味あげ	中華サラダ	中華サラダ	牛乳	
	中華めん 豚肉 つと メンマ もやし コーン 長ねぎ 生姜 にんにく カットわかめ ラード 豚骨 ごま油 塩ラーメンスープ(ポークエキス チキンエキス りんご酢含む)	焼きちくわ 青のり カレー粉 小麦粉 米油	キャベツ にんじん きゅうり ハム はるさめ ごま油 トウバンジャン	キャベツ にんじん きゅうり ハム はるさめ ごま油 トウバンジャン	牛乳	
11水	ごはん	たまねぎのみそ汁	鮭のフライ(タルタルソース)	ほうれん草のおひたし	牛乳	
	米	たまねぎ 小松菜 しめじ 油揚げ かつお節 かつおエクス 昆布エクス	鮭 卵 小麦粉 パン粉 米油 タルタルソース(りんご酢 大豆含む)	ほうれん草 もやし かつお節	牛乳	
12木	五目ごはん	すまし汁	ほっけの塩焼き	えのきのごまあえ	牛乳	
	米 鶏肉 ごぼう にんじん えだまめ ひじき かつおエクス 昆布エクス	豆腐 えび団子(えび すけそうだら 玉ねぎ パン粉) ほうれん草 干しいたけ かつお節 かつおエクス 昆布エクス	ほっけ	えのき 小松菜 にんじん ごま	牛乳	
13金	たまごパン	シーフードシチュー	鶏肉のレモン焼き	フロッキーサラダ	牛乳	
	小麦粉 砂糖 ショートニング 卵 イースト マーガリン 脱脂粉乳 食塩	じゃがいも にんじん たまねぎ ベーコン えび いか あさり コーン 小麦粉 バター 牛乳 生クリーム コンソメ	鶏肉 生姜 レモン汁	フロッキー きゅうり キャベツ ハム りんご酢	牛乳	
16月	ごはん	アスパラかきたまスープ	さんまの生姜煮	三色おひたし	牛乳	
	米	高野豆腐 たまねぎ にんじん アスパラ 干しいたけ 卵 とりがら	さんま 生姜	小松菜 にんじん もやし かつお節	牛乳	
17火	親子うどん	かぼちゃ大学	ヨーグルトあえ	ヨーグルトあえ	牛乳	
	ゆでうどん 鶏肉 つと 卵 にんじん ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ とりがら かつおエクス 昆布エクス どうがらし	かぼちゃ 米油 水あめ ごま	みかん(缶) バイン(缶) 黄桃(缶) りんご ヨーグルト	みかん(缶) バイン(缶) 黄桃(缶) りんご ヨーグルト	牛乳	
18水	ごはん	豚汁	さばのごまだれ焼き	白菜のおひたし	牛乳	
	米	豚肉 豆腐 こんにゃく じゃがいも 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 生姜 煮干し かつおエクス 昆布エクス どうがらし	さば ごま	白菜 もやし かつお節	牛乳	
19木	えびピラフ	コンソメスープ	たらのスパイス焼き	大豆のサラダ	牛乳	
	米 えび 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん えだまめ バター コンソメ	たまねぎ 長ねぎ セロリ にんじん コンソメ	たら シーズニングスパイス パン粉	大豆 ハム りんご きゅうり コーン アーモンド マヨネーズ	牛乳	
20金	ミルクペーパーパン	チンゲン菜のクリーム煮	照り焼きチキン	コーンサラダ	牛乳	
	小麦粉 ショートニング 卵 イースト 牛乳 バター マーガリン 脱脂粉乳 食塩 砂糖	チンゲンサイ たまねぎ にんじん コーン えび 牛乳 バター 小麦粉 生クリーム コンソメ	鶏肉 生姜	キャベツ きゅうり にんじん コーン からし	牛乳	
23月	ごはん	八宝菜	春巻き	もやしのナムル	牛乳	
	米	豚肉 えび いか あさり にんじん 白菜 たまねぎ チンゲンサイ さやいんげん えのき うずら卵 ごま油 オイスターソース	春巻き(たけのこ にんじん 豚肉 ひじき オイスターソース)	ほうれん草 もやし ごま油	牛乳	
24火	みそラーメン	青のりポテト	中華あえ	中華あえ	牛乳	
	中華めん 豚肉 にんじん 長ねぎ 白菜 もやし メンマ 生姜 にんにく ラード 豚骨 ごま ごま油 どうがらし トウバンジャン	じゃがいも 米油 青のり	キャベツ きゅうり にんじん きくらげ アーモンド ラー油	キャベツ きゅうり にんじん きくらげ アーモンド ラー油	牛乳	
25水	ごはん	わかめのみそ汁	豚肉とごぼうのつくね	にんじんのゴマみそあえ	牛乳	
	米	豆腐 カットわかめ 長ねぎ 煮干し かつおエクス 昆布エクス	豚ひき肉 ごぼう 生姜 卵	にんじん 白菜 ごま	牛乳	
26木	えだまめごはん	いもだんご汁	鮭の焼きづけ	磯あえ	牛乳	
	米 えだまめ かつおエクス 昆布エクス	鶏肉 じゃがいも にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 油揚げ 煮干し	鮭	ほうれん草 もやし 焼きのり	牛乳	
27金	チーズパン	野菜スープ	鶏肉のカレーニエル	ビーンズサラダ	牛乳	
	小麦粉 卵 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 マーガリン 食塩 チーズ	ハム キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム とりがら コンソメ	鶏肉 カレー粉 小麦粉	金時豆 大豆 ツナ にんじん きゅうり コーン ごまドレッシング(ごま ししいたけエキス 卵黄含む)	牛乳	
30月	ごはん	酢豚	パンバンジー風サラダ	アセロラゼリー	牛乳	
	米	豚肉 生姜 小麦粉 じゃがいも にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん ごま油 干しいたけ 中華スープの素(魚醤含む)	きゅうり もやし にんじん ささみ水煮 生姜 ごま トウバンジャン	アセロラゼリー(アセロラ果汁)	牛乳	
31火	コーンスパゲティ	ベーコンポテト	えだまめサラダ	えだまめサラダ	牛乳	
	スパゲティ ベーコン コーン たまねぎ ピーマン 粉チーズ コンソメ	じゃがいも ベーコン チーズ パセリ 牛乳	えだまめ もやし にんじん ハム ひじき ごま ごま油	えだまめ もやし にんじん ハム ひじき ごま ごま油	牛乳	

★ 材料の都合で、献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。  
★ 各献立に入っている調味料や加工品についての微量成分はすべて記入できない場合があります。