

令和 元年度



5月給食たより



川口工業高等学校定時制

1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもありますので、食事と睡眠をしっかりとり体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。

献立表

月	火	水	木	金
		1	2	3
		天皇即位の日	国民の休日	憲法記念日
6	7	8	9	10
振替休日	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げ キャベツサラダ・かっぱ漬 みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん チリコンカン ポテトサラダ にら卵豆腐スープ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん 春野菜の煮物 もやしナムル すまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん 鯖の味噌煮 切り干し大根の煮物 菜の花のお吸い物
13	14早出し	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん ブルコギ 南瓜のミルク煮 わかめスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ポークハヤシライス こんにゃくサラダ オレンジゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん とびろフライ・チーズはんぺんフライ ほうれん草と白滝のナムル みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん 鶏肉のガーリックソテー ポテトときのこのオープン焼 ウィンナーのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん 鯖の西京漬け焼き 筑前煮 すまし汁
20	21	22	23早出し	24早出し
<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 豚キムチチャーハン スパゲティ卵サラダ 野菜ミックスボールスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 塩ラーメン 揚げ餃子 ナタデココとみかんゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き マセドアンサラダ みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 鮭の南蛮風 南瓜とベーコンのコンソメ煮 みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ジョア ピーチ味 チキンカレーライス ブロッコリーとコーンサラダ アセロラゼリー
27早出し	28早出し	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 マーボー豆腐 小松菜の胡麻あえ 鶏肉入り野菜スープ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ミートソーススパゲティ(大豆ミート入り) ツナサラダ 野菜とベーコンのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん ホキのあけぼの焼き 野菜と鶏ほくし肉の胡麻和え 野菜焼・フルーツ缶 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 韓国風そばろとキムチ丼 ブロッコリー酢味噌マヨネーズ なめこ汁 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) 春雨とロースハムサラダ わかめと小松菜のスープ

食材等の都合により献立を変更することがありますので予めご了承下さい。

エネルギー837kcal たんぱく質33.4g 脂質29.1g 塩分3g



にく お肉は しっかり焼いて 食べようね。

- 細菌やウイルスは、はじめからお肉についていることがあるので、新鮮であっても生やよく焼けていないお肉を食べると食中毒を起こすことがあります。
- 子どもは、食中毒になると症状がひどくなりやすいので、お肉はしっかり焼いて食べましょう。

細菌やウイルスは熱に弱いので、中まで火を通せばやっつけられます。

お肉を焼くときなどに使用する箸やトングなどには、つまんだお肉から細菌などがついてしまいます。食べるときは、必ず別の清潔な箸を使いましょう。

食中毒に注意!

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

監修：公益財団法人日本学校保健会

厚生労働省ホームページ
「お肉はよく焼いて食べよう」へ
お肉 厚生労働省 検索