

食中毒

インフルエンザ

感染性胃腸炎

## 基本はしっかりした手洗い!!

私たちの身のまわりには、見えないほこりや、細菌、ウイルスが存在します。それらは、食中毒の原因となったり、インフルエンザのウイルスであったり、感染性の胃腸炎を引き起こすものであったりと、体に害を及ぼすものもあります。予防策は体の中に入れないこと。そのためには、しっかりとした手洗いの習慣を身につけることが必要なのです。



### きれいに手を洗おう!!



### 清潔なハンカチや

### タオルでふいていますか？



曜日	献立名 献立は変更になる場合があります	使用食品のおもなはたらき			
		きいろのなかま 熱やちからのもとなる	あかのなかま 体をつくるもとなる	みどりのなかま 体のちょうしをととのえる	
よぐんで食すよう	3月	ソースカツどん 牛乳 <u>かいそうサラダ</u> さんさいじる ライチゼリー 【南部小6年生作成献立1】	ごはん あぶら こむぎこ パンこ ラード ざらめとう ゼリー	牛乳 ぶたにく わかめ とりにく あぶらあげ	にんじん キャベツ きゅうり コーン わらび みずな こんにゃく ごぼう
	4火	しよくパン(セルフサンドイッチ) 牛乳 とうふオムレツ ケチャップ ポテトサラダ はくさいスープ <u>あじっこ</u>	しよくパン マヨネーズ じゃがいも	牛乳 とうふ たまご ベーコン ハム チーズ あじ	にんじん チンゲンサイ きゅうり ねぎ はくさい
	5水	<u>ごはん うめし</u> 牛乳 寒河江産さくのおひたし 寒河江産つるりいものいもに <u>ぶどう(スチューベン)</u> 【寒河江の日】	ごはん つるりいも さとう	牛乳 県産ぎゅうにく とうふ	ほうれんそう きく もやし ねぎ こんにゃく ごぼう しめじ ぶどう
	6木	ごはん 牛乳 <u>いかのしょうがじょうゆ</u> <u>県産だいすのごもくまめ</u> 県産えのきじる 〈5年弁当の日〉	ごはん さとう	牛乳 いか ぶたにく こんぶ とうふ みそ だいす	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ いんげん えのき
	7金	ごはん 牛乳 <u>さんまのカレーマリネ</u> あさづけ <u>とんじる</u> 〈5年弁当の日〉	ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 さんま ぶたにく みそ	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ
ビタミンAの働きを知ろう	11火	しよくパン いちごマーガリン 牛乳 <u>ビタミンスクランブルエッグ</u> ゆでキャベツ <u>パンブキンスープ</u> 〈5年弁当の日〉	しよくパン ジャム あぶら マーガリン マヨネーズ	牛乳 ベーコン たまご	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン かぼちゃ
	12水	ごはん 牛乳 <u>ぶたにくのケチャップみそに</u> <u>ゆでブロッコリー</u> わかめじる てづくりプリン 【中部小6年生作成献立】	ごはん でんぷん あぶら プリン	牛乳 ぶたにく レバー チーズ わかめ とうふ みそ	にんじん ブロッコリー いんげん コーン ねぎ
	13木	ごはん 牛乳 ほっけしおやき <u>県産ほししいたけいりちぐさあえ</u> 県産じゃがいものみそしる りんご	ごはん あぶら さとう さつまいも ごま	牛乳 ほっけ あぶらあげ わかめ みそ	あおな もやし にんじん しいたけ たまねぎ りんご
	14金	ごはん 牛乳 <u>あげとうふのにんじんみそ</u> おひたし かきたまじる	ごはん でんぷん あぶら こむぎこ さとう ごま ふ	牛乳 とうふ みそ たまご	にんじん キャベツ あおな コーン たまねぎ

※ 「下線つき太字の料理」が、週のねらいにあわせた献立です。

# 6年生が考えた献立



南部小学校6年生が考えた献立  
～よくかんで食べよう～

やわらかい物とかたい物を献立にいれるのに少し苦労しました。かたくて、かみごたえのある物などを考えるのがむずかしかったです。

寒河江中部小学校6年生が考えた献立  
～ビタミンAの働きを知ろう～

ビタミンAの多い材料を選んでたくさんとれるように考えた献立です。ビタミンAは、かぜ予防、目の健康を保つ働き、肌のうるおいがよくなることや、油を使った料理と相性が良いことがわかりました。バランス良く食べて、元気にすごしましょう。

あまのすくひ

田代小学校6年生が考えた献立  
～食物繊維の働きを知ろう～

主食にはみんなが大好きなスパゲッティに、食物せんいがたくさん入っている「ほうれん草ときのこ」のクリームソースを使いました。



「レーズンパン」と「レーズン煮」

「鉄分の働きを知る」ねらいの献立として給食で食べた献立です。レーズンの苦手な子は、パンのレーズンをくりぬいたり悪戦苦闘の様子も見られました。

一方豚肉をトマトや玉ねぎ、レーズンでコトコト煮た「レーズン煮」は、レーズの形がくずれたせいか、何の抵抗もなく食べていました。食べられるように工夫することの大切さを見たような気がしました。

ねらい	日曜	予定献立名 献立は変更になる場合があります	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま 熱やちからのもとになる	あかのなかま 体をつくるもとになる	みどりのなかま 体のちょうしをととのえる
郷土料理・特産物を味わおう	17月	もってぎくごはん 牛乳 マスしおやき 県産あけびのいためもの あおなじる	ごはん あぶら さとう さといも	牛乳 マス とりにく とうふ みそ	きくしめじ にんじん あおな ごぼう まいたけ こんにゃく かんぴょう
	18火	きなこパン 牛乳 バンバンジーサラダ キャベツスープ 寒河江産りんご	コッパン きなこ さとう あぶら ごま	牛乳 とりにく ベーコン	にんじん きゅうり もやし キャベツ たまねぎ りんご
	19水	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ 県産やさいのいそべあえ もやしじる 〈2年オードブル給食〉 〈1年弁当の日〉	ごはん でんぷん あぶら	牛乳 とりにく のり なまあげ みそ	あおな キャベツ にんじん もやし ねぎ
	20木	ごはん 牛乳 あじてりやき ゆでほしだいこんのケチャップ炒め けんちんじる 県産ひでんまめタルト 〈3年弁当の日〉	ごはん あぶら バター じゃがいも	牛乳 あじ のり みそ なまあげ	ゆでほしだいこん たまねぎ ねぎ ピーマン ごぼう にんじん こんにゃく ひでんまめ
	21金	県産ぶたにくいりさつまいもカレー 牛乳 ふくじんづけ だいこんのさっぱりづけ 〈4年弁当の日〉	ごはん さつまいも カレールウ あぶら	牛乳 ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ ふくじんづけ だいこん きゅうり
食物繊維の働きを知ろう	24月	ごはん 牛乳 すぶた ゆでブロッコリー 県産きのこのみそしる	ごはん さとう あぶら じゃがいも	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ピーマン ブロッコリー たまねぎ たけのこ しいたけ なめこ しめじ えのき パイン
	25火	きのこほうれんそうのクリームスパゲッティ 牛乳 ごぼうサラダ はちみつレモンゼリー 【田代小6年生作成献立】	スパゲッティ バター こむぎこ さとう ごま ごまあぶら ゼリー	牛乳 ベーコン ツナ	ほうれんそう にんじん みずな マッシュルーム エリンギ しめじ ごぼう きゅうり
	26水	くりごはん 牛乳 いかリングフライ キャベツのごまかけ さんさいじる りんご 【南部小6年生作成献立2 よくかんで食べよう】	ごはん くり パンこ あぶら ごま	牛乳 いか だいす とりにく あぶらあげ	キャベツ にんじん きゅうり だいこん わらび みず こんにゃく ごぼう りんご
	27木	むぎごはん 牛乳 さばのみそに 県産あおなのさんしょくびたし まるごとわかめスープ	むぎごはん さとう ごまあぶら	牛乳 さば みそ ぶたにく わかめ	にんじん ほうれんそう もやし えのき ねぎ はくさい
	28金	ごはん 牛乳 べにだいすいりコロッケ ごもくきんぴら 県産だいこんのみそしる ヨーグルト	ごはん さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	牛乳 べにだいす みそ ぶたにく あぶらあげ ヨーグルト	にんじん ピーマン ごぼう ねぎ こんにゃく だいこん
※	31月	ごはん なっとう 牛乳 なまあげのからみそいため チンゲンサイのスープ かぼちゃプリン	ごはん あぶら でんぷん プリン	牛乳 なっとう なまあげ ぶたにく みそ たまご	にんじん ピーマン ねぎ キャベツ しいたけ たけのこ チンゲンサイ かぼちゃ

※ 31日は、「マナーを意識して食べよう」というねらいです。