



6月予定献立表

令和2年度

埼玉県立大宮工業高等学校校定時制

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
22月	ポークカレー ヨーグルト(ソファール)	○	牛乳 ソファール 豚肉	精白米 押麦 じゃがいも 油	たまねぎ にんにく しょうが にんじん グリーンピース	890	31.6
23火	ミートソーススパゲッティ 具だくさんスープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 粉チーズ	スパゲッティ 小麦粉 オリーブオイル 油	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし しょうが にんにく	784	36.1
24水	さいたま豆腐ラーメン 彩の国肉まん ゼリー	○	牛乳 豚ひき肉 絹豆腐 鶏肉	中華麺 片栗粉 油 小麦粉 ごま	にんじん なら チンゲン菜 ねぎ アセロラゼリー	840	32.9
25木	ごはん 鮭のパン粉焼き 切干大根の卵とし みそ汁	○	牛乳 しろさけ たまご さつま揚げ 粉チーズ 煮干し 米みそ	精白米 パン粉 砂糖 じゃがいも 油 マヨネーズ	にんじん 小松菜 切干大根 干し椎茸 玉ねぎ パセリ	819	36.1
26金	わかめごはん 肉じゃが いんげんのごまマヨあえ みそ汁	○	牛乳 豚肉 油揚げ 煮干し 米みそ カニ風味かまぼこ	精白米 押麦 しらたき じゃがいも 砂糖 油 ごま マヨネーズ	にんじん いんげん 葉ねぎ 玉ねぎ グリーンピース とうもろこし もやし	848	32.9
29月	しゃくし菜チャーハン みそポテト 中華スープ	○	牛乳 豚ひき肉 たまご 鶏肉	精白米 押麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖 油 ご ま油	豆苗 ねぎ だいこん しめじ	895	32.1
30火	ごはん アジフライ&はんぺんフライ 青菜の煮びたし すまし汁	○	牛乳 あじ 油揚げ たまご 大豆 チーズ はんぺん(ｸﾗｲﾄﾘ) わかめ	精白米 砂糖 油 小麦粉 パン粉	小松菜 にんじん 白菜 えのき だいこん ごぼう やまいも	825	24.6

☆都合により献立を変更することがあります。

◎安全に給食の時間を過ごすために

「手洗い」・「対面に座らない」・「会話を控える」

ウイルス感染は一人ひとりの行動によって広がってしまうこともありますが、その広がりを抑えることができるのも一人ひとりの行動です。

自分自身と周りの人たちの命と健康を守るため、基本的な感染症予防対策を徹底しましょう。

自分の身体は自分で守ろう！

新型コロナウイルス感染症予防策

- ★こまめに丁寧な手洗い・うがいをおこなう。
- ★定期的な部屋の換気をおこなう。
- ★免疫力を高める。
- ★咳エチケット・マスクの着用。
- ★人混みを避ける。



👉 「毎日しっかり食事をする」「十分な睡眠」「休養」「適度な運動」「ストレスをためない」生活リズムを整えることは免疫力アップにもつながります。

★手洗いの方法

1 水で手をぬらし、せっけんをよく泡立てて、手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこすり洗います。



2 流水で泡をきれいに流す。



3 清潔なハンカチやタオルでふく。



★うがいの方法

1 口に水を含み、「ブクブクうがい」で口の中をゆすぎ、水を吐き出す。



2 口に水を含み、上を向いて「ガラガラうがい」でのどの奥をゆすぎ、水を吐き出す。(2~3回繰り返す)。

