



さわやかな季節になりました



しんねんど げつ 1か月がたちました。あたらしい かんきょう にはもう慣れましたか？

て 手をしっかり洗ってから食事をしましょう！

て あら じゅうようせい 手洗いの重要性

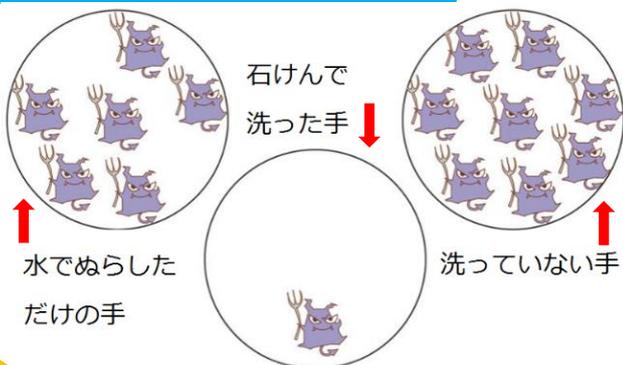


て ふだん には 手は普段何気なくいろいろなところをさわっています。

て つ についた 目に 見えない 細菌 や ウイルス が 口の中 に入ると 食中毒 や 感染症

を引き起こします。予防のために食事の前には手を洗いましょう。

せっ 石けんで 手を洗おう！



て みず 水を水でぬらしたただけの人はいませんか？

みず 水だけでは細菌やウイルスは落ちません。

せっ 石けんをつけて泡立て、手の甲、指の間まで丁寧に洗いましょう。



さとう 砂糖

さとう 砂糖には、じょうはくとう 上白糖、さんおんとう 三温糖、グラニュー糖、こなざとう 粉砂糖、くろざとう 黒砂糖など

の種類があります。給食ではこの中でも主に上白糖と三温糖を使用しています。

じょうはくとう 上白糖は日本でもっとも一般的な白い砂糖で、ほどよい甘みでどんな料理にも使いやすいです。

さんおんとう 三温糖は薄い黄褐色が特徴で上白糖より甘みが強く、煮物や味噌を使った料理に加えると味に深みとコクを与えてくれます。



5月 給食献立

愛知県立大府高等学校

日	曜	献立	エネルギー kcal
1	水	ご飯、麻婆豆腐、春雨サラダ、つみれスープ	911
2	木	豚丼、ふきとがんとどきの煮物、味噌汁、柏餅	933
3	金		
4	土		
5	日		
6	月		
7	火	ご飯、鶏肉とポテトのジンジャーソテー、キャベツのなめ茸和え、味噌汁	937
8	水	フィッシュバーガー、ミックスビーンズのカレースープ、ヨーグルト	861
9	木	ご飯、豚キムチ、ツナと青梗菜の和え物、豆腐スープ	808
10	金	ハヤシライス、コーンとアスパラのサラダ	889
11	土		
12	日		
13	月	ご飯、回鍋肉、れんこんサラダ、春雨スープ	822
14	火	ご飯、タンドリーチキン、切り干し大根のソテー、コンソメスープ	987
15	水	小ゆかりご飯、五目うどん、南瓜のごまだれ和え	846
16	木	春の香りご飯、鮭銀紙巻き、干草和え、味噌汁	826
17	金	ご飯、豚肉のマヨ炒め、和風コロッケ、味噌汁	985
18	土		
19	日		
20	月	カレーライス、牛蒡サラダ	902
21	火	ご飯、鯖の竜田揚げ、ひき肉とじゃが芋の炒め煮、味噌汁	996
22	水	ご飯、鶏肉のきじ焼き、お豆のサラダ、味噌汁	995
23	木	ミートスパゲティー、ベーコンとキャベツのサラダ、ミックスゼリー	998
24	金	炒飯、焼売、もやしと青梗菜の和え物、中華スープ	882
25	土		
26	日		
27	月	ご飯、鯖の野菜あんかけ、半平と白菜のごま和え、味噌汁	892
28	火	ビビンバ、わかめスープ、ピーチゼリー	926
29	水	ご飯、ポークソテー、カルちゃんサラダ、味噌汁	880
30	木	ご飯、鶏肉のてりかけ、厚焼き卵、キャベツとアスパラの炒め物、味噌汁	1007
31	金	ハンバーガー、ポトフ、バナナ	975