



# きゅうしょくだより



弘前城石垣修理中

弘前市立常盤野小中学校

| 月   | 火  | 水  | 木  | 金  |
|---|--|--|--|--|
| <b>ふるさと産品給食の日</b><br>ふるさと産品給食の日は、地産地消を行い、県内の食材について知ってもらいたいという願いがこめられています。本校では28日に実施します。この日以外にもたくさんの県産の食材が使われています。<br>  |  | <b>1</b><br>・ごはん <br>・ハンバーグ <small>だいにん</small><br>・大根サラダ<br>・きのこのスープ <small>ぎゅうにゅう</small><br>・牛乳 ☆チョコケーキ  | <b>2</b><br>☆みそラーメン<br>・りんごシュウマイ <small>ちゅうか</small><br>・きくらげの中華サラダ <small>ぎゅうにゅう</small><br>・牛乳   | <b>3</b><br>・たけのこごはん <br>・カミカミサラダ <small>とうふ</small><br>・豆腐のみそ汁 <small>ぎゅうにゅう</small><br>・牛乳                              |
| <b>6</b><br>・ごはん <br>・獄きみコロッケ<br>・もやしののり和え<br>・せんべい汁 <small>ぎゅうにゅう</small><br>・牛乳  | <b>7</b><br>・ごはん <br>・高野豆腐の肉巻 <small>にくまき</small><br>・塩昆布サラダ <small>しおこんぶ</small><br>・いんげんのみそ汁 <small>しる</small><br>・牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small><br>肉巻は1人2個です。 | <b>8</b><br>・ごはん <br>・ホキのホイル焼き <small>や</small><br>・ブロッコリーの辛子和え <small>からしあえ</small><br>・キャベツのみそ汁 <small>しる</small><br>・牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>                    | <b>9</b><br>・コッペパン <br>・鶏肉のレモン煮 <small>とりにく</small> <small>に</small><br>・もやしサラダ<br>・オニオンスープ <small>ぎゅうにゅう</small><br>・牛乳  | <b>10</b><br>・中華丼 <small>ちゅうかどん</small> <br>・キャベツときゅうりの甘酢和え <small>あますあえ</small><br>・もずくのスープ <small>ぎゅうにゅう</small><br>・牛乳 |
| <b>13</b><br>・ごはん <br>・厚焼玉子 <small>あつやきたまご</small><br>・たけのこの炒め物 <small>いたもの</small><br>・小松菜のみそ汁 <small>こまつな</small> <small>しる</small><br>・牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>                       | <b>14</b><br>・ごはん <br>・鶏の塩焼き <small>とり</small> <small>しおや</small><br>・みずの和え物 <small>あもの</small><br>・かぶのみそ汁 <small>しる</small><br>・牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> | <b>15</b><br>・ごはん <br>・ツナのカップ焼き <small>や</small><br>・ごぼうサラダ<br>・とろろ昆布のすまし汁 <small>こんぶ</small> <small>じる</small><br>・牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>                      | <b>16</b><br>・焼きそば <small>や</small> <br>・大根の中華サラダ <small>だいこん</small> <small>ちゅうか</small><br>・たまごスープ <small>たまご</small><br>・牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>                                | <b>17</b><br>・わかめごはん <br>・さんま塩焼き <small>しおや</small><br>・ねりこみ<br>・ふのみそ汁 <small>しる</small><br>・牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>   |
| 中学校振替休日   |  |  |  |  |
| <b>20</b><br>・ごはん <br>・豚肉のしょうが焼き <small>ぶたにく</small> <small>や</small><br>・切干大根サラダ <small>きりほしだいこん</small><br>・じゃがいものみそ汁 <small>しる</small><br>・牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small><br>しょうが焼きは1人2個です。 | <b>21</b><br>・ごはん <br>・マーボー豆腐 <small>どうふ</small><br>・春雨サラダ <small>はるさめ</small><br>・もやしの中華スープ <small>ちゅうか</small><br>・牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>             | <b>22</b><br>・ごはん <br>・鰹フライ <small>かつお</small><br>・じゃがいもサラダ <small>じゃがいも</small><br>・根菜のすまし汁 <small>こんさい</small> <small>じる</small><br>・牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>   | <b>23</b><br>・にんじんパン <br>・オムレツ<br>・シーザーサラダ<br>・野菜スープ <small>やさい</small><br>・牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>  | <b>24</b><br>・ポークカレー <br>・福神漬け <small>ふくじんづ</small><br>☆プリン <small>プリン</small><br>・牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>             |
| <b>27</b><br>・ごはん <br>☆照焼きチキン <small>てりや</small><br>・ブロッコリーのたまご炒め <small>いた</small><br>・レタスとえのきのみそ汁 <small>しる</small><br>・牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>                                       | <b>28</b><br>・ごはん・りんごジュース<br>・ホタテメンチカツ<br>・野菜の梅和え <small>やさい</small> <small>うめあ</small> <br>・つみれ汁 <small>じる</small><br>・雪にんじんゼリー <small>ゆき</small>        | <b>29</b><br>・ごはん <br>・さばのみそ煮 <small>に</small><br>・ちくわの和え物 <small>あもの</small><br>・ほうれん草のすまし汁 <small>ほうれんそう</small> <small>じる</small><br>・牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small> | <b>30</b><br>・肉うどん <br>・もやしのレモン和え <small>あえ</small><br>・牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small><br>・パン缶 <small>かん</small>  | <b>6月は食育月間</b><br>  |
| ふるさと産品給食の日  |  |  |  |  |

材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。

1日のチョコケーキ、2日の味噌ラーメン、24日のプリン、27日の照焼きチキンは6月生まれのリクエストメニューです。

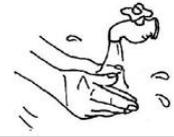
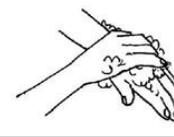
## 手をきれいに洗おう！

手には目に見えない細菌がたくさんいます。手をきれいに洗わずに食事をすると、その細菌も体の中に入っていく、食中毒になる可能性もあります。

手をきれいに洗い、食中毒予防に努めましょう。



### ●手の洗い方

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| ①手を水でぬらす<br> | ②せっけんをつける<br> | ③手のひらを洗う<br> | ④手の甲を洗う<br> |
| ⑤指の間を洗う<br>  | ⑥指先を洗う<br>    | ⑦手首を洗う<br>   | ⑧水で洗い流す<br> |