

給食だよ

令和4年 5月号
北海道雨竜高等養護学校

4、5、6月の重点マナー
「身支度」

- 正しい手洗い、消毒
- エプロン三角巾を正しく着用するなど

新学期が始まって1か月が経ちました。新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。そこで今月は4、5、6月の重点マナーである「身支度」について一度確認してみよう！

正しい手洗い方法



食事に関わる正しい身支度が できるようになろう！

髪の毛が三角巾から
出ないように



髪の毛が肩につく
場合はまとめる



きれいなものを使う



ほどけないようにひもを結ぶ

とれないように
ボタンを留める



自分で身支度を整えたり（エプロン三角巾を正しくつけるなど）衛生管理ができる（正しい手洗いや衛生的な配膳など）ということは卒業後、社会人になってからも必要で、大切な「力」です。雨竜高等養護学校に通っている3年間でしっかり身に付けよう！！

9日（月） ・麻婆豆腐丼 ・卵スープ ・きゅうり漬け ・ゼリー 838 kcal	10日（火） ・味噌ラーメン ・揚げ焼売 ・スライスパン 796 kcal	11日（水） ・炊き込みごはん ・すまし汁 ・ホキ醤油みりん漬 ・炒り豆腐 720 kcal	12日（木） ・ハムとほうれん草の トマトスバゲティ ・コーンサラダ ・ココアドッグ 696 kcal	13日（金） ・ごはん ・わかめスープ ・厚揚げのそぼろ煮 ・のり和え 675 kcal
16日（月） ・しらすと桜えびの混ぜごはん ・みそ汁 ・焼き魚（ほっけ） ・切り干し大根の煮物 693 kcal	17日（火） ・クロワッサン（くるみ会） ・クリームシチュー ・タンドリーチキン ・ごぼうサラダ 1060 kcal	18日（水） ・塩むすび（のり） ・ワントンスープ ・鶏の唐揚げ ・ツナサラダ みんなの おにぎり プロジェクト 1077 kcal	19日（木） ・わかめうどん ・キャベツとちくわの おかか和え ・グレープフルーツ 488 kcal	20日（金） ・キーマカレー ・ひじきサラダ ・オレンジ 876 kcal
23日（月） ・ごはん ・みそ汁 ・揚げ出し豆腐野菜あんかけ ・大根と豚バラの煮物 884 kcal	24日（火） ・醤油野菜ラーメン ・ペッパーポテト ・プリン 740 kcal	25日（水） ・チャーハン ・中華スープ ・海鮮大焼売 ・春雨サラダ 768 kcal	26日（木） ・あんかけ焼きそば ・卵のふわふわスープ ・ゼリー 692 kcal	27日（金） ・ごはん ・みそ汁 ・春雨と挽肉の炒め物 ・中華サラダ 744 kcal
30日（月） ・豚肉と根菜のピラフ ・コンソメスープ ・ママレードチキン ・ほうれん草サラダ 758 kcal	31日（火） ・丸パン（くるみ会） ・ハヤシシチュー ・鮭のピカタ ・もやしサラダ 899 kcal	こんげつ しゅん しょくざい ＜今月の旬の食材＞		



しらす

しらすは春（3月～5月）と秋（9月～10月）年に2回の旬があります。
①釜で茹でたもの→しらす ②釜で茹で少しだけ乾燥したもの→しらす
干し ③じっくり干して乾燥させたもの→ちりめんじゃこ 3種類ともいわしの稚魚から作ります。



桜えび

桜えびはカルシウムがたっぷり入っていて牛乳の6倍量のカルシウムが含まれています。カルシウムは歯や骨を強く丈夫にしたり、イライラした気持ちを落ち着かせてくれます。

※使用食材や献立が変更になる場合があります。