

ぎゅうにゅう にぼし まいにち
◎牛乳と、煮干しは毎日つきます。

月	火	水	木	金
てあらわす 手洗いを忘れずに！ 	たものおもはたら 食べ物3つの主な働き きいろ 煮やカのもとになる  みどい 夏の食べ物になる あか 秋の食べ物になる	20日 ごはん 肉ボールスープ 春巻き 華風サラダ 	21日 セルフ तरीやきチキンチーズバーガー (パン・ तरीやきチキン・ チーズ) ミネストローネ ツナマカロニサラダ 	22日 チキンカレー かにかま和風サラダ くだもの 果物 (メロン) 
みじたくわす 身支度を忘れずに！ 		赤 牛乳 にぼし ふたにく たまご 春巻き ハム 黄 こめ でんぷん はるさめ あぶら さとう ごまあぶら 春巻きの皮 しいたけ はくさい ほうれんそう 緑 きゅうり レタス 小 622kcal 中 771kcal	赤 牛乳 にぼし とりにく ベーコン ツナ スライスチーズ 黄 パンズパン さとう あぶら じゃがいも マカロニ マヨネーズ 緑 たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト キャベツ きゅうり 小 681kcal 中 830kcal	赤 牛乳 にぼし とりにく ヨーグルト 粉チーズ かにかま 黄 こめ むぎ あぶら バター じゃがいも ドレッシング 緑 しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト きゅうり もやし メロン 小 672kcal 中 827kcal
25日 ごはん たまご 卵と玉ねぎの味噌汁 いわしのみぞれ煮 ひじきとチーズのサラダ さつまいもチップス 赤 牛乳 にぼし ひじき みそ ハム あぶらあげ いわしのみぞれに チーズ 黄 こめ ドレッシング さつまいもチップス 緑 たまねぎ キャベツ 小 610kcal 中 715kcal	26日 ひ 冷やしラーメン しょうまい 焼売 マラーカオ  赤 牛乳 にぼし ハム たまご かにかま クラゲ しゅうまい 黄 ラーメン ごまあぶら ごま マラーカオ 緑 もやし きゅうり トマト 小 799kcal 中 860kcal	27日 ごはん いもとわかめの味噌汁 チキンカツ えだまめサラダ  赤 牛乳 にぼし わかめ とうふ みそ チキンカツ ひじき 黄 こめ じゃがいも あぶら チキンカツのころも ドレッシング 緑 ながねぎ えだまめ にんじん もやし 小 593kcal 中 745kcal	28日 ロールパン ポトフ チキンのハーブ焼き かぼちゃサラダ  赤 牛乳 にぼし ベーコン とりにく 黄 ロールパン じゃがいも 緑 にんじん たまねぎ かぶ パジル だいこん かぼちゃ きゅうり 小 632kcal 中 761kcal	29日 ちゅうかどん 中華丼 くらげのサラダ くだもの 果物 (スイカ)  赤 牛乳 にぼし ふたにく つと いか きくらげ クラゲ 黄 こめ ごまあぶら でんぷん さとう ドレッシング 緑 はくさい チンゲンサイ だけのこ もやし にんじん たまねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり スイカ 小 571kcal 中 694kcal

◎献立を変更する場合がありますので、ご了承願います。◎冷蔵庫など見やすいところに貼ってください。

【6月に使用した野菜の主な産地】

・じゃがいも…二セコ・長ねぎ…関東・大根…道内・にんじん…二セコ・きゅうり…道内・なす…茨城・ごぼう…道内・玉ねぎ…道内・キャベツ…道内・白菜…道内・レタス…道内・小松菜…道内・ほうれん草…道内・えだまめ…道内・ピーマン…九州・もやし…道内・れんこん…国産・しょうが…高知・にんにく…青森・パセリ…道内・ブロッコリー…道内しめじ…道内

手は人やモノなど様々なものをさわするため、体の中で一番バイキンがつきやすい場所です。家から帰った時や食事の前に手洗いをする事で、バイキンが体に入るのを防ぐことができます。正しい手洗いをして元気な体を保ちましょう！

今月使用予定の二セコ町産食材



* * * * * きちんと洗えているかな？正しい手洗い方法を確認しよう！ * * * * *

①手、指を流水でぬらす

②石けん液を手にとる

③手のひらを洗う
(お願いポーズ)

④手の甲、指の背を洗う
(かめさんポーズ)

⑤指の間を洗う
(お山のポーズ)



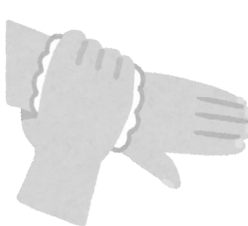
⑥指先を洗う洗を洗う
(オオカミのボカミのポーズ)

⑦親指をもみあう
(バイクのポーズ)

⑧手首を洗う
(つかまえたポーズ)

⑨十分な流水でよく洗い流す

⑩手をふき、水気を拭き取る



* * * * *