

日	曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるい					エネルギー タンパク質	
		しゅしょく	牛乳	おかず	おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		
2	月	むぎごはん	MILK	あつあげのチャオサイ しゃくしなぎょうざ(2) だいこんのナムル	ぶたにく なまあげ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ しゃくしな	たまねぎ しょうが キャベツ だいこん きゅうり にんにく	こめ むぎ かたくりこ パンこ こむぎこ さとう	あぶら ごま	694 27.5
3	火	むぎごはん	MILK	こまつなのみそしる あじフライ パックソース しょうがじょうゆあえ	あじ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし しょうが	こめ むぎ こむぎこ パンこ	あぶら	582 23.3
4	水	むぎごはん	MILK	ハヤシライス かいそうとツナのサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり	こめ むぎ こむぎこ さとう	あぶら バター ごま	640 25.4
5	木	こめこいりしょくパン チョコクリーム	MILK	ポトフスープ パンプキンアンサンブルエッグ ふゆやさいのごまマヨあえ	ぶたにく たまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ほうれんそう ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	こめこいりしょくパン じゃがいも さとう チョコクリーム	ごま ノンエッグマヨネーズ	613 25.7
6	金	いなかうどん	MILK	やさしいりとつくね(2) わふうサラダ	ぶたにく みそ あぶらあげ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ はくさい キャベツ きゅうり	じごなうどん さとう パンこ	あぶら ごま	605 25.1
9	月	ごはん	MILK	じゃがいもとはくさいのみそしる オニオンソースハンバーグ たくあんあえ	とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	はくさい たまねぎ だいこん キャベツ りんご レモン	こめ じゃがいも さとう パンこ	あぶら ごま	606 21.3
10	火	むぎごはん	MILK	きのこいりマーボーどうふ コーンしゅうまい(2) はるさめサラダ	ぶたにく みそ とうふ ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ えのき まいたけ しょうが きゅうり しいたけ グリーンピース コーン	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ こむぎこ	あぶら	609 24.5
11	水	はちみつパン	MILK	はくさいのクリームに ぶたにくのコロッケ ほうれんそうのサラダ	ベーコン ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ きゅうり	はちみつパン じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら バター	692 22.2
12	木	むぎごはん	MILK	のっぺいじる さばのみそに だいこんとツナのサラダ	あぶらあげ さば みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう だいこん しいたけ たまねぎ	こめ むぎ さといも かたくりこ こんにゃく さとう	あぶら	620 23.9
13	金	もやしラーメン	MILK	さいのくにくま こまつなのナムル	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん なら チンゲンサイ こまつな	しょうが もやし しいたけ キャベツ たまねぎ きゅうり にんにく	ちゅうかめん かたくりこ パンこ こむぎこ さとう	あぶら ごま	659 25.1
16	月	むぎごはん	MILK	だいこんとぶたにくのにも あつやきたまご ごまあえ	ぶたにく さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	だいこん しょうが キャベツ もやし ねぎ	こめ むぎ さとう こんにゃく	あぶら ごま	609 24.3
17	火	こどもパン	MILK	コンソメスープ ほきフライ タルタルソース くきわかめのサラダ	ベーコン ほき ツナ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こどもパン じゃがいも さとう	あぶら ごま ノンエッグタルタルソース	669 22.9
18	水	むぎごはん	MILK	しげただじる メンチカツ いそかあえ	とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん キャベツ たまねぎ	こめ むぎ さとう パンこ こんにゃく じゃがいも しらたまもち こむぎこ	あぶら	604 20.0
19	木	むぎごはん	MILK	さつまいものみそしる とりにくとレバーのごまだれ おひたし	なまあげ レバー みそ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	しめじ ねぎ しょうが もやし キャベツ	こめ むぎ さとう さつまいも かたくりこ	あぶら ごま	661 30.6
20	金	むぎごはん	MILK	けんちんじる たらあまみそやき かぼちゃサラダ ゆずゼリー	とうふ たら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	ごぼう だいこん たまねぎ コーン きゅうり しいたけ	こめ むぎ はちみつ さといも さとう ゆずゼリー こんにゃく	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	592 24.3
23	月	ツイストパン	MILK	ミネストローネスープ ほしのハンバーグ つぼみサラダ クリスマスデザート	ベーコン ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	たまねぎ セロリ しょうが キャベツ にんにく カリフラワー コーン	ツイストパン マカロニ じゃがいも さとう クリスマスデザート	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	619 21.8

※材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
給食回数・・・16回

月平均 630
24.2

12月20日(金) とうじこんだて
12月23日(月) クリスマスこんだて



消毒液は、しっかりと水分をふきとった後、
つめやゆびの間まですりこみましょう！



感染症予防に「ピタミンACE」を！



ただ て あら かた かく にん
正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりとこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ おやゆび親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。