



日	曜日	ふきとり	こんだてめい	あかのたべもの けつえきやきんにく、ほねになる	みどりのたべもの からだのちょうしをととのえる	きいろのたべもの ねつやちからのもとになる	*エネルギー (cal) *たんぱく質 (g) *しじみ *たんすいじゆつ (g) *しよくえん *とうとうりょう (g)	*カルシウム (mg) *てつ (mg)	
1	金		※アイロンこんだて ※歯っぴーこんだて ごはん ぎゅうにゅう ごもくにまめ たまねぎのみそしる ゼリー	とりにく だいす うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ごぼう こんにやく たけのこ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも ゼリー	673 30.1 15.5 100.7 2.1	456 3.5
4	月	★	ふゆのカレーライス ぎゅうにゅう キャベツとパインのサラダ ふくじんづけ さつまいもタルト	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが にんにく たまねぎ かぶ だいこん グリーンピース りんご キャベツ パインアップル ふくじんづけ	こめ じゃがいも さつまいもタルト オリーブゆ	680 21.0 18.6 103.9 2.5	304 2.1
5	火		ごはん ぎゅうにゅう かんとうに もやしとあおなのおひたし 水ようかん	ぎゅうにく ちゅうあげ さつまあげ こおりどうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん こまつな だいこんこんにやく もやし	こめ じゃがいも さとう みずようかん	660 23.3 20.6 93.2 1.6	380 2.9
6	水		ごはん ぎゅうにゅう あげさばのあまみそだれかけ あおなのごまあえ とうふとしめじのすましじる	さば みそ きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん はくさい しめじ ねぎ	こめ かたくりこ さとう	643 24.8 20.6 86.5 1.8	355 2.3
7	木		ごはん ぎゅうにゅう にくだんごいりヒリからなべ だいこんのナムル みかん	ぶたひきにく たまご ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ニら こまつな しょうが ほししいたけ はくさい もやし しらたき だいこん みかん	こめ かたくりこ さとう	623 23.9 16.4 92.4 1.8	387 2.8
8	金		ごはん ぎゅうにゅう とりみそなべ ひじきのごしきに きなこクリームだいふく	とりにく ちゅうあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん はくさい だいこん しらたき しめじ ねぎ しょうが コーン	こめ さとう きなこクレー ムだいふく	578 24.0 14.0 85.9 1.9	386 3.1
11	月		ごはん ぎゅうにゅう さといもとりそぼろに だいこんとあげのみそしる ヨーグルト	とりひきにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	しょうがこんにやく グリンピース だいこん ねぎ にんじん	こめ さとう さといも かたくりこ	609 24.9 14.6 90.8 2.2	343 2.5
12	火		ごはん ぎゅうにゅう すきやきに うすあげいりこまつなのおひたし	ぎゅうにく ふ こおりどうふ うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ こんにやく ねぎ はくさい	こめ さとう じゃがいも	634 23.2 15.5 98.5 1.6	380 2.7
13	水		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそいため かきたまじる こんぶつくだに	ぶたにく ちゅうあげ みそ たまご きぬごしどうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶつくだに	にんじん ビーマン しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ほししいたけ ねぎ	こめ じゃがいも かたくりこ	639 26.4 18.3 90.5 2.6	356 2.4
14	木		※歯っぴーこんだて セルフサンドウィッチ (ポテトサラダ) ぎゅうにゅう とうふとベーコンのスープ にぼし	ハム ベーコン きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ にぼし	にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ねぎ	パン じゃがいも	664 26.5 26.5 77.8 2.9	476 2.1
15	金		※歯っぴーこんだて ごはん ぎゅうにゅう メキスのフライ きりほしだいこんのごまいり はくさいのみそしる	メギス たまご ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん こまつな きりほしだいこん はくさい ねぎ	こめ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	660 25.4 19.1 94.0 2.1	407 3.1
18	月		ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふいりおやこに おあえ あじつけのり	たまご とりにく こおりどうふ みそ	ぎゅうにゅう あじつけのり	にんじん ほうれんそうこんにやく ほししいたけ たまねぎ グリーンピース はくさい	こめ じゃがいも さとう	635 25.9 15.9 94.4 2.1	356 2.9
19	火		ごはん ぎゅうにゅう あまエビのからあげ きんぴら ぶたじる	あまえび ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ごぼう こんにやく たけのこ だいこん ねぎ しょうが	こめ かたくりこ さとう さといも	616 26.1 16.7 86.2 2.0	356 1.9
20	水		ごはん ぎゅうにゅう はっほうさい とうふとわかめのスープ ぶりかけ	ぶたにく うずらたまご イカ ベーコン きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ニら たまねぎ はくさい たけのこ もやし しょうが にんにく ほししいたけ	こめ かたくりこ	601 23.1 18.7 81.3 1.4	292 1.6
21	木		※クリスマスこんだて カレーあげごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりに ポイルブロッコリー やさいのクリームスープ ケーキ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん たまねぎ かぶ コーン	こめ こめこ ケーキ	644 26.8 15.2 96.0 1.4	298 1.7
22	金		※冬至の献立 ごはん ぎゅうにゅう とりにくのたつたあげ かぼちゃのいとこに えのきのみそしる	とりにく あずき きぬごしどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ しょうが えのきたけ はくさい たまねぎ ねぎ	こめ かたくりこ さとう	694 28.8 17.5 101.5 1.9	308 2.6

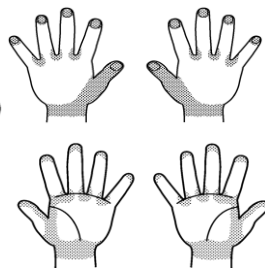
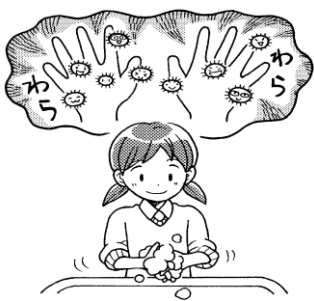
こんだてはつこうにより、へんこうになることがあります。

## 給食週間(12/4~12/8)

### かぜ・インフルエンザなどの感染症の予防に 手洗いをきちんとしていますか？

#### 洗い残しやすい場所

わたしたちは、普段いろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口から体内に入り込み、かぜなどにかかってしまいます。また、寒さがきびしくなると、手洗いもおろそかになりがちです。かぜやインフルエンザの予防のためにも、外から帰ったあと、食事の前、トイレのあとなどには、きちんと手を洗いましょう。洗ったあとには、きれいなハンカチやタオルでふきとることも大切です。



テーマは、「心も体もあたたまるほかほかメニュー」です。寒い冬に、心も体も温まる栄養たっぷりのメニューが登場します。風邪やインフルエンザに負けないためにも、ほかほかメニューをおいしくいただきましょう。給食週間には、豆つまみコンテストや、先生チェンジ給食が予定されています。8日(金)には、みなさんが作ったメッセージカレンダーを、調理員さんや用務員さんに感謝の気持ちをこめてプレゼントします。いろいろな方に感謝しながら給食を食べるようにしましょう。