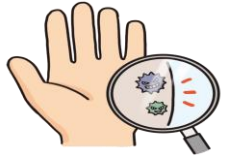


寒くなり、新型コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザの流行が心配されます。そして同じくノロウイルスによる食中毒や感染症にも注意が必要です。それらの予防のために、簡単にできて、とても効果の高い方法は、ズバリ、「せっけんを使った丁寧な手洗い」です。「ただいま」の後、トイレの後、そして食事の前には、忘れずにせっけんで手洗いをしましょう。



見た目にはきれいで、手には病気の原因になる

見えない細菌やウイルスがついていることがあります。



水だけの手洗いでは、細菌やウイルスがしっかり落ち

ません。せっけんですすみすみまで丁寧に洗いましょう。

月	火	水	木	金
5	6	7	8	9
<p>△ ジャ(ストロベリー) 526kcal</p> <p>ぶたどん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ 80 △ ぶたにく 40 □ たまねぎ 100 ○ こんにやく 30 □ ながねぎ 7 △ かまぼこ 10 □ しょうが 0.9 ○ さとう 3.2 さけ 1 みりん 1 こいくち <p>べにくりだいこんのうめずあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> □ べにくりだいこん 20 □ キャベツ 16 △ ツナ 4.5 うめず 1.5 ○ さとう 1.3 うすくち 	<p>△ 牛乳 670kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>しろみさかなフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ あげあぶら 6 ○ こぶくろタルタルソース あじみなのおひたし □ あじみな 20 □ はくさい 25 ○ さとう 0.8 こいくち けんちんじる □ にんじん 10 □ ごぼう 10 △ あつあげ 10 ○ さといも 20 ○ こんにやく 20 □ だいこん 20 みりん 1.5 さけ 0.7 ○ ごまあぶら 0.4 こいくち うすくち だし 	<p>△ 牛乳 580kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>フレッシュオムレツ</p> <p>パンネのポロネーゼ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ペンネ 16 △ ぶたひきにく 12 □ たまねぎ 14 □ にんじん 7 □ にんにく 0.09 トマト 2.5 ○ オリーブオイル 0.3 しお こしょう ケチャップ デミグラスソース コンソメ ポトフ □ たまねぎ 30 □ にんじん 10 □ キャベツ 25 ○ じゃがいも 40 △ とりにく 20 コンソメ こしょう 	<p>△ 牛乳 622kcal</p> <p>といとごぼうのませごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ 70 △ とりにく 25 □ ごぼう 15 □ にんじん 8 △ あぶらあげ 3 □ しいたけ 0.5 □ いんげん 6 ○ さとう 1.2 みりん 1.2 さけ 4.5 こいくち だし △ ていやきにくだんご 2こ あぶらあげとわかめのみぞしる □ たまねぎ 25 △ とうふ 20 △ わかめ 0.4 □ えのきたけ 10 △ あぶらあげ 3 みそ だし 	<p>△ 牛乳 619kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>とんかつ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ あげあぶら 4 こぶくろソース ひじきサラダ △ ひじき 0.7 □ ほうれんそう 9 □ もやし 18 △ ロースハム 6 □ コーン 4.5 ○ さとま 0.3 ○ さとう 0.7 ○ ごまあぶら 0.5 こいくち す じゃがもちスープ ○ じゃがもち 20 △ あぶらあげ 4 ○ こんにやく 10 □ だいこん 20 ○ ちんげんさい 8 □ ねぎ 5 □ にんじん 6 さけ 1.5 みりん 0.6 うすくち こいくち だし
12	13	14	15	16
<p>△ 牛乳 583kcal</p> <p>チャーハン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ 75 ○ おしむぎ 8 ○ こめあぶら 0.5 △ ぶたにく 25 □ たまねぎ 40 □ にんじん 10 □ ながねぎ 6 △ だいずフレーク 3 さけ 0.6 しお こしょう こいくち ちゅうかだし ワンダンスーフ △ ワンタン 15 □ にんじん 8 □ もやし 9 □ ニラ 3 □ たまねぎ 15 ちゅうかだし こしょう □ みかん フルーツ給食 	<p>△ 牛乳 662kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>タンディーチキン</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ささみ ケチャップ ノンエッグマヨネーズ カレーこ こいくち くろこしょう しお にんじんシロシロ □ にんじん 35 □ コーン 5 △ ツナ 10 ○ こめあぶら 1 しお こいくち ちんげんさいスープ △ ぶたにく 12 □ ちんげんさい 15 □ にんじん 8 □ たまねぎ 30 ちゅうかだし こしょう 	<p>△ 牛乳 600kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>ポロニアム</p> <p>キャベツのカレーソテー</p> <ul style="list-style-type: none"> □ キャベツ 35 □ にんじん 5 ○ こめあぶら 0.16 しお こしょう コンソメ カレーこ クリームシチュー △ とりにく 20 ○ じゃがいも 40 □ たまねぎ 50 □ にんじん 15 □ ブロッコリー 10 △ ぎゅうにゅう 20 クリームシチュー こしょう しお 	<p>△ 牛乳 531kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>だいこんのかんこくふう</p> <ul style="list-style-type: none"> □ だいこん 60 □ にんじん 8 □ ニラ 8 □ たまねぎ 30 △ あぶらあげ 5 ○ こんにやく 25 △ ぶたにく 30 □ キムチ 20 ○ さとう 2 ○ ごまあぶら 0.15 こいくち コチュジャン きゅうりのナムル □ もやし 11 □ にんじん 4.5 □ きゅうり 20 △ わかめ 0.8 ○ ごま 0.36 ○ ごまあぶら 0.45 す こいくち しお 	<p>△ 牛乳 755kcal</p> <p>ジビエカレーライス</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ 90 △ いのしにく 20 △ ぶたにく 5 □ たまねぎ 70 ○ じゃがいも 50 □ にんじん 12 ワイン 2 □ にんにく 0.2 カレールー ウスター こいくち こしょう コンソメ カレーこ <p>わかやまけんからいのししくをいただきます</p> <p>クールスローサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> □ キャベツ 35 □ コーン 4 □ にんじん 5 ○ こめあぶら 0.36 ○ オリーブオイル 0.18 ○ さとう 0.54 す しお こしょう マヨネーズ
19	20	21	22	23
<p>△ 牛乳 636kcal</p> <p>コンコンごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ こめ 70 △ あぶらあげ 10.5 みりん 3.63 ○ さとう 8.86 ○ ごま0.9 □ べにしょうが 1.3 す しお こいくち だし ほねくのてんぷら △ ほねく ○ かたくりこ 4.5 ○ こむぎこ 4.5 ○ あげあぶら 4 みずなのすましじる □ みずな 10 □ ほうれんそう 5 □ えのきたけ 8 ○ ふ 2 みりん 0.8 うすくち だし 	<p>△ 牛乳 586kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>しろみさかなのピリからだしかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ホキ さけ 3.4 ○ さとう 3.2 こいくち す トウバンジャン レンコンサラダ □ れんこん 16 △ ロースハム 6 □ きゅうり 20 □ にんじん 5 ○ ごま 0.4 ○ さとう 0.4 マヨネーズ こいくち とりにくつるんとスープ △ とりにく 15 さけ 0.5 ○ かたくりこ 0.5 □ たまねぎ 20 □ はくさい 20 □ しめじ 3 □ ねぎ 5 ちゅうかだし しお 	<p>△ 牛乳 580kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ぶたバラだいこん</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ぶたにく 40 さけ 3 □ だいこん 60 □ ながねぎ 16 □ しょうが 1.4 ○ ごまあぶら 0.3 みりん 1 ○ さとう 3 ○ かたくりこ 0.5 こいくち みそ あじみなのみぞしる △ とうふ 25 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 5 □ あじみな 8 だし みそ △ ネーフル フルーツ給食 	<p>△ 牛乳 654kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>かぼちゃひきにくフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ あげあぶら 4 キャベツのゆずふうみサラダ □ キャベツ 24 □ ほうれんそう 12 △ ツナ 4 □ ゆずかじゅう0.47 ○ さとう 1.08 こいくち ちくぜんに △ とりにく 20 □ にんじん 20 □ ごぼう 20 ○ こんにやく 30 △ ちくわ 20 □ いんげん 10 □ しいたけ 0.7 ○ こめあぶら 0.5 さけ 1.5 みりん 1 ○ さとう 2.5 こいくち だし <p>冬至</p>	<p>△ 牛乳 711kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ハンバーグ</p> <ul style="list-style-type: none"> △ ハンバーグ みりん 0.4 ワイン 0.4 ケチャップ デミグラスソース ウスター コンソメ フロコールドレッシングあえ □ ブロッコリー 30 □ レモン 1 ○ さとう 0.8 ○ オリーブオイル 0.5 しお こしょう さつまいもとうにゅうスープ △ ぶたにく 10 □ にんじん 7 ○ さつまいも 25 □ しめじ 5 □ たまねぎ 25 △ とうにゅう 20 コンソメ こしょう とうにゅうルウ クリスマスデザート ○ いちごプリン

< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >

食品グループ	○..おもにエネルギーのもとになる食品	△..おもに体をつくるもとになる食品	□..おもに体の調子を整えるもとになる食品
栄養素	たんぱく質 炭水化物 脂質	たんばく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン 無機質

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

