



日曜日	こんだてめい	おもなざいりょうめい			おともいはいようか	
		あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きのしょくひん	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		
1 水	クロワッサン シーフードスパゲティ かぼちゃのミルクにはなみかん	あさり いか えび ツナ ハム チーズ	にんじん バセリ たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト かぼちゃ みかん	パン スパゲティ サラダあぶら	664	26.3
2 木	★青森県と岩手県の郷土料理：せんべい汁★ ごはん ツナそぼろ せんべいじる はりはりづけ	ツナ とりにく	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ きりぼしだいこん	ごはん さとう ごま かたやきせんべい じゃがいも	641	23.7
3 金	まるパン ハンバーグのケチャップソースかけ こふきいも ようふうたまごスープ	ぶたにく ベーコン たまご	たまねぎ バセリ にんじん ほうれんそう	パン さとう じゃがいも	652	25.4
6 月	ごはん マーボとうふ ごまサラダ オレンジ	とうふ ぶたにく	にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり もやし オレンジ	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん ごま	617	25.6
7 火	ごはん すきこんぶのつくだに まぐろとだいずのみそがらめ すましじる	まぐろ だいず とうふ	しょうが ビーマン にんじん ほうれんそう しいたけ	ごはん でんぶん さとう ごま ふ	640	28.7
8 水	ミニミルクパン みそにこみうどん ひやけたまご りんご	ぶたにく あぶらあげ うずらたまご	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ りんご	パン うどん ごまあぶら	604	25.1
9 木	ごはん にくじゃが はくさいのピリからづけ パインアップル	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ はくさい にんじん パインアップル	ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう ごま ごまあぶら	606	20.0
10 金	しょくパン いちごジャム えびチャウダー だいこんとみずなのサラダ	ベーコン えび チーズ	バセリ にんじん たまねぎ だいこん みずな ねぎ	パン ジャム ごま じゃがいも ごまあぶら サラダあぶら さとう	636	25.6
13 月	ごはん ポークカレー ほうれんそうとコーンのソテー	ぶたにく レンズまめ チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく ほうれんそう とうもろこし	ごはん サラダあぶら じゃがいも	627	22.6
14 火	ごはん おでん だいずとごさかなのあまからに グレープフルーツ	さつまあげ うずらたまご がんとどき だいず かたくちいわし	だいこん にんじん グレープフルーツ	ごはん さといも さとう でんぶん ごま	656	24.1
15 水	しょくパン スライスチーズ ポテトコロッケ(ソース) おおむぎいりミネストローネスープ オレンジ	チーズ ひよこまめ ベーコン	たまねぎ トマト にんじん キャベツ にんにく セロリー オレンジ	パン じゃがいも サラダあぶら むぎ オリーブあぶら さとう	701	24.3
16 木	ごはん ぶたにくのブルコギふう チゲスープ みかん	とりにく とうふ ぶたにく	にんじん たら しょうが にんにく はくさい しいたけ ねぎ みかん ビーマン たまねぎ しめじ	はるさめ ごまあぶら でんぶん ごま	594	23.1
17 金	しょくパン チョコレートクリーム ポトフ フライドチキン ゆでブロッコリー	ウィンナーソーセージ ぶたにく とりにく	にんじん キャベツ バセリ だいこん たまねぎ しょうが にんにく ブロッコリー	パン チョコレートクリーム じゃがいも	637	25.3
20 月	★セレクト給食：自分で選んだケーキがでます★ バターロールパン とりにくのマーマレードに いんげんまめのクリームスープ コーンサラダ セレクトケーキ	とりにく いんげんまめ	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	パン マーマレード じゃがいも バター なまクリーム さとう	655	25.1
21 火	お 弁 当 の 日					
22 水	ごぜんじゅうぎょう ひ きょうしゅく た かえ 午前授業の日 (給食を食べないで帰ります)					

- * きゅうにゅうは、まいにちつきます。(あかのしょくひん)
- * 印の日は、スプーンがあったほうがたべやすいこんだてです。

手洗い・うがいの効果

○かぜの予防
○ノロウイルスなどの食中毒予防
(寒い季節は特に流行します!)

食べる前に
手をあらおう!



だんだんと寒くなって、水道の水も冷たくなってきました。寒い季節は、食事前の手洗いをしないでしまったり、指先しか洗わないでしまったり、つい手をぬいてしまいがちです。

かぜやウィルス性の食中毒が流行する寒い季節こそ、手洗いはとても大切です。しっかりと洗うようにしましょう。

あらったあとは、
きれいなハンカチで手をふこうね!