



「野菜のある食事を毎日食べよう」「感謝の気持ちで食べよう」

今月の目標 「手洗いをしっかりしよう」～手洗いをしっかりしてから給食の準備をしましょう～

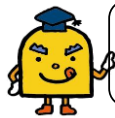
日・曜日	献立名	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		1食分(kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類		
1 金	主食	ごはん				米		815	
	炒め物	八宝菜		チンゲンサイ 人参	玉葱 たけのこ 白菜 きくらげ しょうが	でん粉	ごま油		
	主菜	春巻き		豚肉 なら	キャベツ もやし エリンギ	でん粉 砂糖 小麦粉	油 ごま油		
	副菜	小松菜とツナのサラダ		まぐろの油漬け 米みそ	小松菜	とうもろこし	砂糖		マヨネーズ
4 月	主食	ごはん				米		787	
	煮物	芋煮		豚肉 油揚げ	人参 ねぎ	じゃがいも 里芋 砂糖	ごま油		
	主菜	湯豆腐		豆腐	しょうが	砂糖			
	副菜	肉みそダシ		鶏肉 豆みそ					
5 火	主食	金芽玄米ごはん				金芽玄米 米		914	
	煮物	すりおろし人参のキーマカレー		鶏肉 大豆 豆乳	人参 バセリ	しょうが 玉葱 ぶなしめじ	カレーウ		
	主菜	キャベツ入りメンチカツ		牛肉 豚肉 大豆		キャベツ 玉葱	でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉		油
	副菜	パンパンジー風海藻サラダ		米みそ 豆みそ	海藻シソ	もやし きゅうり とうもろこし	砂糖		ごま油
6 水	主食	ごはん				米		773	
	汁物	どさんこ汁		豚肉 生揚げ 米みそ かつおみそ	わかめ	ねぎ 人参	白菜 とうもろこし		
	主菜	鯖の銀紙焼き		鶏肉 はんぺん 油揚げ	ひじき	人参 いんげん	じゃがいも 砂糖		油
	副菜	ひじきの炒め煮							
7 木	主食	クロスロールパン				クロスロール パン		805	
	汁物	鶏団子と野菜の和風コンソメスープ		鶏肉団子	人参 ねぎ	かぶ 玉葱 白菜 エリンギ きくらげ	オリーブ油		
	主菜	アンサンブルエッグ		卵 ベーコン	チーズ 牛乳	玉葱	じゃがいも 砂糖 小麦粉		油
	副菜	れんこんサラダ				れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖		オリーブ油
8 金	主食	ごはん				米		876	
	汁物	野菜とさつまいもの粕汁		生揚げ 米みそ かつおみそ	人参 南瓜 ねぎ	こんにゃく 大根	さつまいも		
	主菜	わかさぎの南蛮漬け		わかさぎ	ねぎ パプリカ		米粉 小麦粉 砂糖		油
	副菜	カラフルポテト			人参	枝豆 とうもろこし	じゃがいも 砂糖		マヨネーズ オリーブ油
11 月	主食	ごはん				米		776	
	汁物	わかめスープ		鶏肉 豆腐	わかめ きくらげ	人参 ねぎ	玉葱 にんにく しょうが		
	主菜	ヤンニョムチキン		鶏肉		しょうが	でん粉 砂糖		油 ごま
	副菜	チャブチェ		牛肉	人参 ピーマン	たけのこ 干し椎茸	春雨 砂糖		ごま油
12 火	主食	ごはん				米		749	
	煮物	白みそちゃんこ		豚肉 生揚げ 米みそ	人参 ねぎ	玉葱 白菜 もやし えのきだけ 干し椎茸 にんにく	マロニー		
	主菜	五目厚焼き玉子		卵 鶏肉	もずく	人参	たけのこ 干し椎茸		砂糖 小麦粉
	副菜	ブロッコリーサラダ		まぐろの油漬け	ブロッコリー	とうもろこし レモン	砂糖		オリーブ油
13 水	主食	ごはん				白米		792	
	汁物	キムチと挽き肉のピリ辛みそ汁		豚肉 生揚げ 米みそ	人参 ねぎ	玉葱 キャベツ 白菜キムチ にんにく	じゃがいも		ごま油
	主菜	鱈フリッター(2)		鱈	オキアミ アオサ		小麦粉 小麦粉 砂糖 米粉		油
	副菜	ほうれん草のナムル			ほうれん草 パプリカ	もやし しょうが	砂糖		ごま油 ごま
14 木	主食	ソフト麺				ソフト麺		850	
	汁物	ボロネーゼ		豚肉 牛肉	人参 トマト	玉葱 セロリー にんにく	砂糖		オリーブ油 デミグラスソース
	副菜	南瓜とさつまいものサラダ			南瓜 人参	玉葱 きゅうり	さつまいも		マヨネーズ
	その他	牛乳 りんご		牛乳		りんご			
15 金	主食	ごはん				米		803	
	汁物	かぶと白菜の五目みそ汁		鶏肉 油揚げ 米みそ かつおみそ	人参 ねぎ	しょうが かぶ 玉葱 白菜			オリーブ油
	主菜	鯖と大豆のさっぱり揚げ		鯖 大豆		レモン	砂糖		油
	副菜	キャベツのたくあん和え			人参	キャベツ たくあん			ごま
その他	牛乳		牛乳						



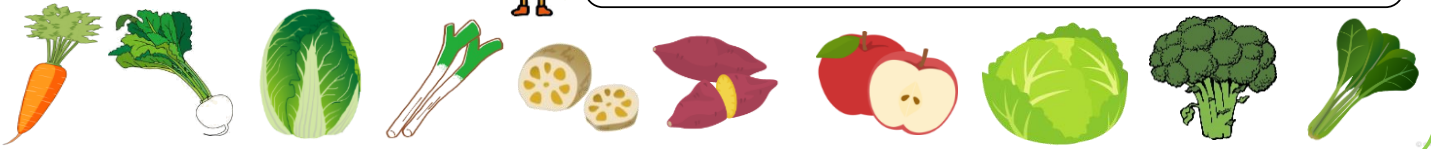
日・曜日	献立名	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
主食:ごはん・パン・麺類(黄)		魚・肉・卵・豆・豆製品		緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類	
18月	主食	ごはん				米		829
	汁物	たっぷり野菜のスープ餃子		大豆 豚肉 鶏肉	人参 ねぎ チンゲンサイ	キャベツ 玉葱 しょうが 白菜 きくらげ	小麦粉 砂糖 油 ごま油	
	主菜	鶏肉の照り焼き		鶏肉		小麦粉 砂糖 春雨		
	副菜	れんこんとベーコンのポテトサラダ		ベーコン	人参	れんこん えだまめ 玉葱 とうもろこし	じゃがいも マヨネーズ	
19火	その他	牛乳		牛乳				765
	主食	菜めし			大根菜 人参 チンゲンサイ	米		
	煮物	塩ちゃんこ		豆腐 豚肉		キャベツ ごぼう えのきたけ にんにく	マロニー	
	主菜	けんちんしのだの黒糖煮		豆腐 油揚げ スケトウダラ	ひじき 人参		でん粉 黒砂糖 油	
20水	副菜	切り干し大根と油揚げの甘酢和え		油揚げ	人参	切り干し大根	砂糖 ごま	806
	その他	牛乳		牛乳				
	主食	チキンライス		鶏肉	人参	玉葱 枝豆 とうもろこし マッシュルーム	米	
	汁物	春雨スープ		ベーコン	人参 ねぎ	玉葱 もやし メンマ	春雨	
21木	主菜	竹輪の二色揚げ(2)		竹輪	青のり		小麦粉 でん粉 上新粉 油	874
	副菜	小松菜のおひだし		かつお節	小松菜 人参	キャベツ	砂糖	
	その他	牛乳		牛乳				
	主食	ミルクロールパン					ミルクロールパン	
21木	汁物	冬キャベツのシユリエンヌスープ		ベーコン	人参 パセリ	キャベツ 玉葱 しょうが レモン	でん粉 砂糖 油	874
	主菜	鶏肉のレモン煮(2)		鶏肉		キャベツ 枝豆 にんにく とうもろこし	じゃがいも 砂糖	
	副菜	枝豆とポテトのコブサラダ			人参		じゃがいも 砂糖	
	その他	牛乳 セレクトデザート A ムース・ケーキ B フォー・ド・ジェル C いちごロールケーキ		牛乳			セレクトデザート	

予定給食回数：15回

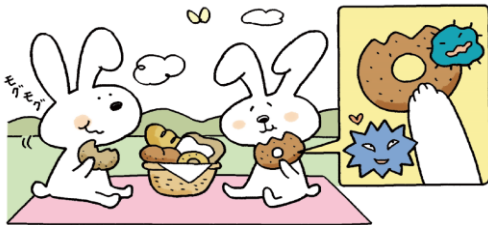
今月の旬の食材



人参・かぶ・白菜・ねぎ・れんこん・さつまいも・りんご・キャベツ
ごぼう・大根・ブロッコリー・小松菜・里芋・ほうれん草

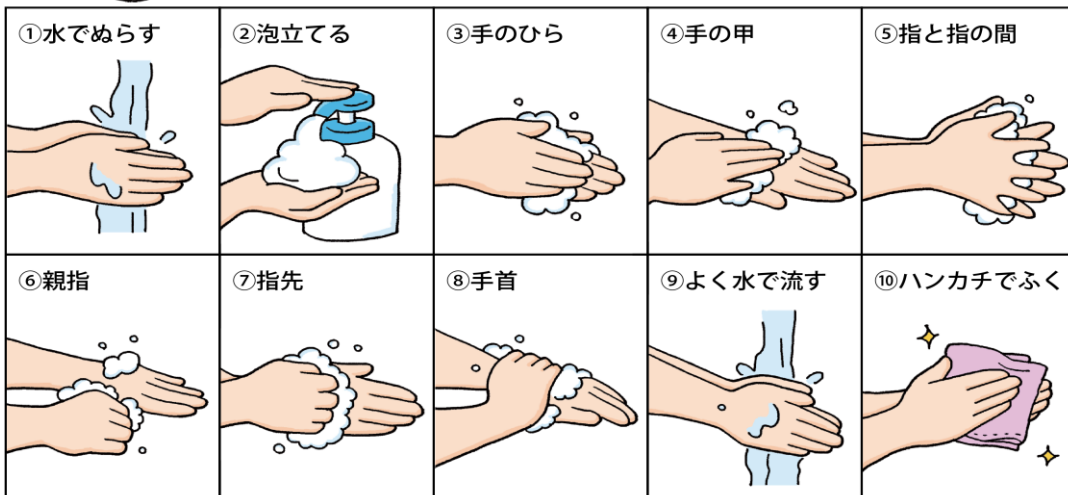


きれいに見えても実は……



私たちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついています。細菌などは目に見えても手を洗う必要があります。

石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。