

* 給食だより *



※牛乳は毎日つきます。

※献立は物資の都合により変更することがあります。

鳥海学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>手が菌の運び屋に!?</p> <p>手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。</p>				<p>1日 770kcal</p> <p>ごはん 鮭の塩焼き 炒り豆腐 もやしとキャベツのみそ汁</p>
<p>4日 810kcal</p> <p>ごはん つくね ごまあえ 根菜汁</p>	<p>5日 810kcal</p> <p>ごはん さばの和風カレー煮 こんにゃくのきんぴら ふのみそ汁</p>	<p>6日 880kcal</p> <p>ガパオライス 中華コーンスープ 鳥海りんご</p>	<p>7日 780kcal</p> <p>ごはん ふりかけ 玉子焼き 筑前煮 キャベツのみそ汁</p>	<p>8日 805kcal</p> <p>ごはん ちくわの天ぷら たくあんあえ 肉じゃが</p>
<p>11日 775kcal</p> <p>ごはん ほっけの塩焼き 豚肉とキャベツのみそ炒め ほうれん草のみそ汁</p>	<p>12日 750kcal</p> <p>キムチチャーハン ポークしょうまい 豆腐の中華スープ</p>	<p>13日 755kcal</p> <p>五目うどん 野菜の香り揚げ</p>	<p>14日 860kcal</p> <p>ごはん とり肉のから揚げ 塩ナムル 小松菜のみそ汁</p>	<p>15日 795kcal</p> <p>ごはん 小さな秋刀魚の塩焼き 茎わかめの炒め煮 とん汁</p>
<p>18日 840kcal</p> <p>ごはん 和風ハンバーグ ツナあえ わかめのみそ汁</p>	<p>19日 825kcal</p> <p>ごはん 鶏肉の照り焼き 切り干し大根のごまサラダ 白菜のみそ汁</p>	<p>20日 790kcal</p> <p>まるパン コロッケ 元氣サラダ ワンタンスープ</p>	<p>21日 825kcal</p> <p>麻婆豆腐丼 春兩サラダ</p>	<p>22日 冬至メニュー 750kcal</p> <p>ごはん いわしのごまみそ煮 おひたし かぼちゃ入りごま汁</p>
<p>25日 910kcal</p> <p>チキンカレー カラフルサラダ クリスマスデザート</p>	<p>冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふる(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。</p>			



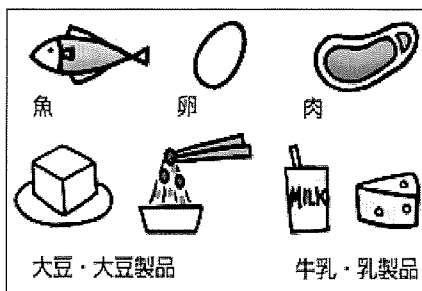
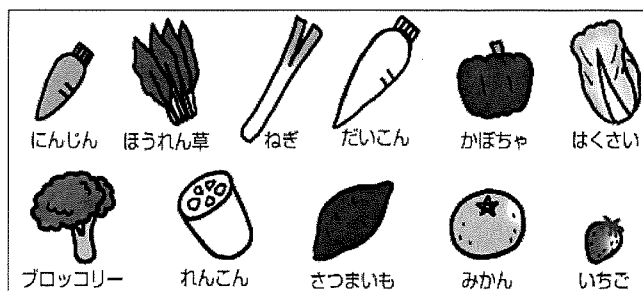
寒さに負けない食事



体の抵抗力を高めよう! (ビタミンA・C)

体を強くしよう! (たんぱく質)

体を温めよう! (脂質)



冬のおいしい食べものには、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立つものがたくさんあります。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとり、健康にすごしましょう。