



ひ 日づけ	こんだめい 献立名	おもなざいりょう		
		ち 血や肉になる	からだの調子を整える	ちからねつ 力や熱のもとになる
1 (木)	ごはん やきにくふういた 焼肉風炒め ナムル わかめスープ 牛乳	ぎゅうにく 牛肉 エビ わかめ ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん ニラ にんにく ブロッコリー しょうが はくさい あおねぎ	こめ 米
2 (金)	ごはん あかうお に 赤魚の煮つけ す もの かすじる 酢の物 粕汁	あかうお わかめ たまご ぶたにく 赤魚 わかめ 玉子 豚肉	しょうが もやし きゅうり にんじん ごぼう しろねぎ こんにゃく	こめ さいとち 米 里芋
5 (月)	カレーライス 甘酢サラダ みかん 牛乳	ぎゅうにくきゅうにゅう 牛肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パプリカ みかん	こめ じゃがいも 米
6 (火)	ごはん イワシのおかか煮 ひじきのサラダ キムチ味噌汁	イワシ ひじき ぶたにく 豚肉	ごぼう にんじん えだまめ はくさい にんにく だいこん あおねぎ	こめ とうもろこし 米
7 (水)	ちゅうかどん ごま す あ 中華丼 胡麻酢和え りんご きゅうにゅう 牛乳	ぶたにく エビ イカ ぎゅうにゅう 豚肉 エビ イカ 牛乳	たまねぎ はくさい にんじん もやし きくらげ しょうが ブロッコリー りんご	こめ 米
8 (木)	ごはん エビフライ ナポリタン クリームスープ	エビ とりにくきゅうにゅう 鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ だいこん しめじ	こめ マヨネーズ スパゲティ 米
9 (金)	ごはん すき やきふう すき焼き風煮 だいこん みそじる 大根サラダ 味噌汁	ぎゅうにく わかめ うすあ 牛肉 わかめ 薄揚げ	たまねぎ にんじん しろねぎ こんにゃく だいこん レタス むらさきキャベツ はくさい こまつな ごぼう	こめ ち 米 麩
12 (月)	ごはん あ とり 揚げ鶏のチリソースがけ いそか あ ちゅうか 磯香和え 中華スープ 牛乳	とりにくのり わかめ ぎゅうにゅう 鶏肉 海苔 わかめ 牛乳	たまねぎ にんにく にんじん ほうれんそう えのき はくさい こまつな エリンギ	こめ 米
13 (火)	パン ビーフシチュー グリーンサラダ オレンジ ジョア	ぎゅうにく ジョア 牛肉 ジョア	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム きゅうり グリーンピース オレンジ	クッパ じゃがいも
14 (水)	ごはん さんまのおろしみぞれ す もの とんじる 酢の物 豚汁	さんま わかめ たまご ぶたにく うすあ 豚肉 薄揚げ	たまねぎ もやし きゅうり にんじん キャベツ ごぼう	こめ 米
23 (金)	ごはん からあ 唐揚げ コールスロー しょうが や 生姜スープ 焼きプリン	とりにく 鶏肉	にんにく しょうが キャベツ はくさい だいこん にんじん こまつな しめじ	こめ とうもろこし や 米 とうもろこし 焼きプリン

※新型コロナウイルス感染症や物資等の都合により、献立が変更となる場合があります

〈給食だより〉

朝と夜の冷え込みが厳しくなってきました。皆さん、体調は崩していませんか？寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行します。また、今年も例年に引き続き、新型コロナウイルス感染症にも注意を払わなければなりません。

これらの感染症を予防するには、正しい手洗いを行うことが大切です。正しい手洗いの方法については、食堂の手洗い場にも掲示しています。今一度確認し、感染症から身を守り、厳しい冬を乗り切りましょう！

