



ひ 日づけ	こんだてめい 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 <small>やきにく</small> 焼肉風炒め ナムル <small>わかめ</small> わかめスープ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	<small>ぎゅうにく</small> 牛肉 <small>エビ</small> エビ <small>わかめ</small> わかめ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん ニラ <small>にんにく</small> にんにく <small>ブロッコリー</small> ブロッコリー しょうが <small>はくさい</small> はくさい <small>あおねぎ</small> あおねぎ	<small>こめ</small> 米
2 (金)	ごはん <small>あかうお</small> 赤魚の煮つけ <small>す</small> 酢の物 <small>かすじ</small> かすじ <small>粕汁</small> 粕汁	<small>あかうお</small> 赤魚 <small>わかめ</small> わかめ <small>たまご</small> たまご <small>ぶたにく</small> 豚肉	しょうが <small>もやし</small> もやし <small>きゅうり</small> きゅうり にんじん <small>ごぼう</small> ごぼう <small>しろねぎ</small> しろねぎ こんにゃく	<small>こめ</small> 米 <small>さといも</small> さといも 米 里芋
5 (月)	カレーライス <small>あます</small> 甘酢サラダ みかん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	<small>ぎゅうにく</small> 牛肉 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	たまねぎ <small>にんじん</small> にんじん <small>キャベツ</small> キャベツ きゅうり <small>パプリカ</small> パプリカ <small>みかん</small> みかん	<small>こめ</small> 米 <small>じゃがいも</small> じゃがいも
6 (火)	ごはん <small>いわし</small> イワシのおかか煮 ひじきのサラダ <small>きむち</small> キムチ味噌汁	イワシ <small>ひじき</small> ひじき <small>ぶたにく</small> 豚肉	ごぼう <small>にんじん</small> にんじん <small>えだまめ</small> えだまめ <small>はくさい</small> はくさい <small>にんにく</small> にんにく <small>だいこん</small> だいこん <small>あおねぎ</small> あおねぎ	<small>こめ</small> 米 <small>とうもろこし</small> とうもろこし マヨネーズ
7 (水)	<small>ちゅうかどん</small> 中華丼 <small>ごま</small> ごま <small>す</small> 酢 <small>あ</small> あ <small>胡麻酢和え</small> 胡麻酢和え りんご <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	<small>ぶたにく</small> 豚肉 <small>エビ</small> エビ <small>イカ</small> イカ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	たまねぎ <small>はくさい</small> はくさい <small>にんじん</small> にんじん <small>もやし</small> もやし <small>きくらげ</small> きくらげ <small>しょうが</small> しょうが <small>ブロッコリー</small> ブロッコリー <small>りんご</small> りんご	<small>こめ</small> 米
8 (木)	ごはん <small>エビ</small> エビフライ ナポリタン <small>クリーム</small> クリームスープ	<small>エビ</small> エビ <small>とりにく</small> 鶏肉 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	たまねぎ <small>にんじん</small> にんじん <small>ピーマン</small> ピーマン キャベツ <small>だいこん</small> だいこん <small>しめじ</small> しめじ	<small>こめ</small> 米 <small>マヨネーズ</small> マヨネーズ <small>スパゲティ</small> スパゲティ
9 (金)	ごはん <small>すき</small> すき焼き風煮 <small>だいこん</small> だいこん <small>みそ</small> みそ <small>しる</small> しる <small>味噌汁</small> 味噌汁	<small>ぎゅうにく</small> 牛肉 <small>わかめ</small> わかめ <small>うすあ</small> うすあ <small>薄揚げ</small> 薄揚げ	たまねぎ <small>にんじん</small> にんじん <small>しろねぎ</small> しろねぎ こんにゃく <small>だいこん</small> だいこん <small>レタス</small> レタス <small>むらさきキャベツ</small> むらさきキャベツ <small>はくさい</small> はくさい こまつな <small>ごぼう</small> ごぼう	<small>こめ</small> 米 <small>ふ</small> ふ <small>麩</small> 麩
12 (月)	ごはん <small>あ</small> あげ <small>どり</small> 鶏のチリソースがけ <small>いそか</small> いそか <small>あ</small> あ <small>磯香和え</small> 磯香和え <small>ちゅうか</small> 中華スープ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	<small>とりにく</small> 鶏肉 <small>海苔</small> 海苔 <small>わかめ</small> わかめ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	たまねぎ <small>にんにく</small> にんにく <small>にんじん</small> にんじん <small>ほうれんそう</small> ほうれんそう <small>えのき</small> えのき <small>はくさい</small> はくさい <small>こまつな</small> こまつな <small>エリンギ</small> エリンギ	<small>こめ</small> 米
13 (火)	パン <small>ビーフ</small> ビーフシチュー グリーンサラダ <small>オレンジ</small> オレンジ <small>ジョア</small> ジョア	<small>ぎゅうにく</small> 牛肉 <small>ジョア</small> ジョア	たまねぎ <small>にんじん</small> にんじん <small>キャベツ</small> キャベツ マッシュルーム <small>きゅうり</small> きゅうり グリーンピース <small>オレンジ</small> オレンジ	クッパ <small>じゃがいも</small> じゃがいも
14 (水)	ごはん <small>さんま</small> さんまのおろしみぞれ <small>す</small> 酢の物 <small>とんじ</small> とんじ <small>豚汁</small> 豚汁	<small>さんま</small> さんま <small>わかめ</small> わかめ <small>たまご</small> たまご <small>ぶたにく</small> 豚肉 <small>うすあ</small> うすあ <small>薄揚げ</small> 薄揚げ	たまねぎ <small>もやし</small> もやし <small>きゅうり</small> きゅうり にんじん <small>キャベツ</small> キャベツ <small>ごぼう</small> ごぼう	<small>こめ</small> 米
23 (金)	ごはん <small>からあ</small> 唐揚げ コールスロー <small>しょうが</small> しょうが <small>や</small> や <small>焼きプリン</small> 焼きプリン	<small>とりにく</small> 鶏肉	<small>にんにく</small> にんにく <small>しょうが</small> しょうが <small>キャベツ</small> キャベツ <small>はくさい</small> はくさい <small>だいこん</small> だいこん <small>にんじん</small> にんじん こまつな <small>しめじ</small> しめじ	<small>こめ</small> 米 <small>とうもろこし</small> とうもろこし <small>や</small> や <small>焼きプリン</small> 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！

