

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

*** 12月の給食目標**

元気の出る食事をしよう



風邪に負けないために...

「運動」「十分な睡眠」
そして「栄養」に気をつけましょう!

タンパク質...体をあたためます。
(肉・魚・卵・豆腐など)

ビタミンA...のどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスが体に入るのを防ぎます。
(かぼちゃ・にんじん・ほうれん草など)

ビタミンC...ウイルスの活動をおさえます。
(だいこん・はくさい・みかんなど)

1 はたはたのから揚げ 3尾

みそきんぴら

わかめごはん けんちん汁

4 フルーツヨーグルト

福神漬け

カレーライス

5 甘えびかき揚げ

ほうれん草のごま和え

ごはん 味噌煮込みうどん

6 白身魚のピザソースがけ

セサミサラダ

バターロール ポトフ

7 とうりのくわ焼き

かぶの浅漬け

ごはん 豚肉と大根の煮物

8 大学いも

ひじきごはん 豆腐と卵のみそ汁

11 さばの色づけ

大豆のいそ煮

ごはん どり野菜汁

12 ポークしゅうまい3個

切干大根のナムル

ごはん マーボーラーメン

13 チキンカツ 添え野菜

豆入り

チキンカツバーガー トマトのスープ

14 大豆とごぼうのごまからめ

ふりかけ

ごはん 白菜と卵のみそ汁

15 ハンバーグの和風ソースがけ

海藻サラダ

ごはん おでん

18 あじの塩焼き

れんこんサラダ

ごはん すき焼き煮

19 豚肉のザンギ

白菜のゆかり和え

ごはん 菜っ葉ごはん

20 鮭のフライ

野菜ソテー

米粉パン かぼちゃのシチュー

21 クリスマスケーキ

フライドチキン

カレーピラフ コンソメジュリアン

風邪・インフルエンザなどの感染症の予防に

手洗いをきちんとしていませんか?

残菜調査結果発表

先月11月13日(月)~17日(金)までの1週間残食調査を行いました。結果をお知らせします。
(数字の見方:全部食べてあれば0%、全部残すと100%、数字が高くなるにつれて多く残してあることとなります。)

ベスト3 (よく食べてあったおかず)		ワースト3 (多く残っていたおかず)	
1位	豚大根 2.08%	1位	キャベツとブロッコリーのソテー 10.99%
2位	大豆と小魚のごまからめ 2.66%	2位	豚肉のくわ焼き 7.57%
3位	鶏肉とれんこんの黒酢炒め 2.69%	3位	たくあん和え 7.43%

今回はどのおかずも比較的よく食べてありました!!

わたしたちは、毎日いろいろなものにさわっています。そして、その手で何気なく自分の顔などにふれています。そのようにして、手についたウイルスが気づかないうちに鼻や口から体内に入りこみ、風邪などに感染します。

寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。

風邪やインフルエンザを予防するためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取ります。

