PDF Complete
Your complimentary use period has ended. Thank you for using PDF Complete.
Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features

| | | | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | 18 | 19《冬至の行事食》 | 20 |
| 献立名 | 麦ごはん　牛乳<br>すき焼き煮<br>千切大根の酢の物<br>ふりかけ | ビビンバ丼　牛乳<br>わかめスープ<br>日向夏みかんゼリー | コッペパン　牛乳<br>ポークビーンズ<br>アスパラとベーコンのソテー | 麦ごはん　牛乳<br>かぼちゃのみそ汁<br>魚のごまフライ<br>キャベツ　ソース | 減量チーズパン　牛乳<br>ちゃんぽん<br>たたききゅうり<br>米粉のりんごタルト |
| 配膳図 | ふりかけ：千切大根の酢の物／牛乳／麦ごはん／すき焼き煮 | ゼリー：ビビンバ丼の具／牛乳／麦ごはん／わかめスープ | アスパラとベーコンのソテー／牛乳／コッペパン／ポークビーンズ | ソース：キャベツ 魚のごまフライ／牛乳／麦ごはん／かぼちゃのみそ汁 | タルト：たたききゅうり／牛乳／減量チーズパン／ちゃんぽん |
| 黄 | こめ　むぎ　ごま　さとう　サラダ油 | こめ　むぎ　ごま　さとう　サラダ油<br>ごま油　ゼリー | コッペパン　じゃがいも　サラダ油 | こめ　むぎ　小麦粉　パン粉　ごま　油 | チーズパン　中華めん　サラダ油<br>ごま油　タルト |
| 赤 | ぎゅうにく　とうふ　こんぶ　のり<br>牛乳 | ぎゅうにく　たまご　とうふ　わかめ<br>牛乳 | だいず　ぶたにく　ベーコン　牛乳 | とうふ　うすあげ　わかめ　みそ<br>しろみ魚　たまご　牛乳 | ぶたにく　いか　かまぼこ　ちくわ<br>牛乳 |
| 緑 | はくさい　にんじん　ねぎ　糸こんにゃく<br>きゅうり　千切大根 | にんじん　ほうれんそう　もやし　ねぎ | たまねぎ　にんじん　グリンピース<br>にんにく　アスパラ　とうもろこし<br>トマト | かぼちゃ　ねぎ　キャベツ | キャベツ　たまねぎ　にんじん　もやし<br>きくらげ　にんにく　ねぎ　しょうが<br>きゅうり |
| 栄養価 小学校 | エネルギー 592kcal<br>たんぱく質 25.2g<br>脂質 16.4g | エネルギー 601kcal<br>たんぱく質 21.8g<br>脂質 16.4g | エネルギー 672kcal<br>たんぱく質 27.4g<br>脂質 25.3g | エネルギー 697kcal<br>たんぱく質 30.7g<br>脂質 21.7g | エネルギー 658kcal<br>たんぱく質 31.2g<br>脂質 22.1g |
| 栄養価 中学校 | エネルギー 716kcal<br>たんぱく質 29.4g<br>脂質 18.2g | エネルギー 719kcal<br>たんぱく質 25.4g<br>脂質 18.3g | エネルギー 819kcal<br>たんぱく質 32.7g<br>脂質 29.7g | エネルギー 806kcal<br>たんぱく質 33.5g<br>脂質 22.6g | エネルギー 806kcal<br>たんぱく質 38.1g<br>脂質 25.6g |

| | | |
|---|---|---|
| 日 | 23 | 24 |
| 献立名 | 天皇誕生日 | 麦ごはん　牛乳<br>白菜と肉団子のスープ<br>星のコロッケ　ブロッコリー<br>クリスマスデザート |
| 配膳図 | | デザート：ブロッコリー 星のコロッケ／牛乳／麦ごはん／白菜と肉団子のスープ |
| 黄 | | こめ　むぎ　パン粉　さとう　油<br>じゃがいも　でんぷん　小麦粉 |
| 赤 | | とりにく　ぶたにく　牛乳 |
| 緑 | | はくさい　ほうれんそう　きくらげ　ねぎ<br>にんじん　ブロッコリー　にんにく　にら<br>たまねぎ |
| 栄養価 小学校 | | エネルギー 674kcal<br>たんぱく質 21.2g<br>脂質 22.6g |
| 栄養価 中学校 | | エネルギー 781kcal<br>たんぱく質 24.0g<br>脂質 24.0g |

## 寒くてもしっかり手を洗おう！

「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか?。
これでは洗っていない部分が多くて手洗いをしていないのとほとんど変わりません。
冬場の手洗いは、かぜの予防にも効果的なので石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。
また、手を洗った後は、清潔なハンカチやタオルなどでふきましょう。手をふってかわかしたり、洋服や髪の毛でふいたりしては逆効果です。

※　黄・・・エネルギーになる食品　　赤・・・体をつくる食品　　緑・・・体の調子を整える食品　と3つの食品群に分けています。