



給食目標：マナーをまもってたのしくしょくじをしよう

月	火	水	木	金
	1	2	3	4 生活習慣病予防献立
	はなやさいのサラダ とりにくのハーブやき くらパン ポトフ	ちくぜんに あゆのからあげ むぎごはん きりぼしだいこんのみそしる	コーンともやしのサラダ こふきいも ソフトめん ミートソース	 さわらのごまだれやき さといもごはん けんちんじる
7	8 いい歯の日	9	10	11
パンサンスー やきぎょうざ むぎごはん マーボー豆腐	ひじきのサラダ さけのグラタン しょくパン いちごジャム ポテトスープ	キャベツのおかかあえ ちくわのいそべあげ むぎごはん ひこずり	ほうれんそうともやしのごまあえ さばのみそに むぎごはん のっぺいじる	きりぼしだいこんのにつけ とりにくのかおりあげ わかめごはん いなかじる
14	15	16	17	18 食育の日
わかめサラダ みかんゼリー ビーフカレーライス ふくじんづけ	キャベツのごまあえ にくじゃが むぎごはん とうふのみそしる	はくさいとほうれんそうのおひたし あつあげのにくみそかけ むぎごはん とうふのすましじる	ちゅうかサラダ ウインナー りんご こがたパン やきそば	ごもくめ にじますのカレーからあげ むぎごはん はくさいじる
21 冬至献立	22	23	24	25
おひたし かぼちゃのてんぷら むぎごはん とんじる	だいこんサラダ キャベツメンチカツ しょくパン ブルーベリージャム ふゆやさいのクリームスープ	こまつなのびたし なっとう むぎごはん かんとうに	 とりにくのパンこやき ツナピラフ デザート かぶのスープ	としこしに いわしのかばやき むぎごはん はくさいのみそしる

学校給食における飛騨牛・県産水産物の活用推進の事業により、今月は2日の鮎のからあげの鮎、14日のビーフカレーライスの飛騨牛、18日にじますのカレーからあげのにじますを県より無償提供いただきます。感謝していただきます。

冬の野菜を食べよう!

- しゅんぎく** 「きくな」ともいうよ。お肉といっしょに食べるとおいしいよ。
- ねぎ** 強いにおいがもりもりパワーを生むよ。体もほかほかするよ。
- こまつな** ビタミンだけでなくカルシウムもいっぱいふくまれているよ。
- はくさい** 100まいもの葉がぎっしり。おなべにつけものに、しんはいたいめものにも使えるよ。
- ごぼう** もくもく... よくかんで食べよう。肉や魚のくさみをけし、おなかもすっきりするよ。
- だいこん** 根から葉まで丸ごと食べられ、冬に大がややく。かぜにまけないようにしてくれるよ。

正しい手の洗い方

手は、石けんを使って、きちんと洗いましょう

水が冷たくなってきてもしっかり手洗いをして、感染症や食中毒の予防をしましょ

1. 手を水にぬらす
2. 石けんをつける
3. 手の平を洗う
4. 手のこを洗う
5. 指の間を洗う
6. 指先を洗う
7. 手首を洗う
8. 水で洗い流す
9. 清潔なハンカチでふく

※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。
 ※食材の関係で献立変更する場合があります。

