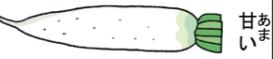




きゅうしょくだより



WEB版

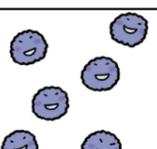
日にち	ようび	こ ん だ て	特定原材料等のアレルギー (表示義務・推奨品目)	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	おしらせ
1	水	ごはん いわしうめに だいこんのそぼろに はくさいのみそしる 牛乳	小麦、大豆 小麦、大豆、豚肉 大豆、さば	せいはいくまい、こんにゃく、かたくりこ、さんおんとう	いわし、ぶたにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	だいこん、しょうが、にんじん、はくさい、えのきたけ、うめ	今月のりんごは、 ジョナゴールド を予定しています。  酸味と甘味のバランスがよいとされています。
2	木	めん うどん おやこうどんじる にくいりしのだに やさいのごまずあえ りんご 牛乳	小麦 小麦、卵、大豆、鶏肉、さば 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 小麦、大豆、鶏肉、ごま りんご	うどん、ごま、さんおんとう、ごまあぶら	とりにく、たまご、なると、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	ねぎ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、りょくとうもやし、きゅうり、りんご	
3	金	ごはん やきとりどん いんげんのあえもの せんぎりやさいのみそしる ジョア	小麦、大豆、鶏肉 小麦、大豆、さば 大豆、さば	せいはいくまい、さんおんとう、こめあぶら	とりにく、あぶらあげ、ジョア	にんにく、ねぎ、いんげん、たまねぎ、とうもろこし、キャベツ、にんじん、ごぼう	肉 肉は、良質なたんぱく質が含まれています。たんぱく質は、筋肉や血液、内臓などの体の組織を作るものになるため、成長期に大切な栄養素です。 
6	月	ごはん ぶたにくごまみそやき キャベツいため とうふのすましじる 牛乳	小麦、大豆、豚肉、ごま 小麦、大豆 小麦、大豆、さば	せいはいくまい、ごま、ごまあぶら、こめあぶら	ぶたにく、さつまあげ、とうふ、わかめ、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、ねぎ	
7	火	ごはん あかうおしおこうじやき メンマのいために もやしのみそしる 牛乳	— 小麦、大豆、豚肉 大豆、さば	せいはいくまい、こんにゃく、さんおんとう、こめあぶら	あかうお、あぶらあげ、ぶたにく、こうやどうふ、ぎゅうにゅう	メンマ、にんじん、りょくとうもやし、はくさい、ねぎ	
8	水	ごはん ぼたてしゅうまい(小2個、中3個) マーボー豆腐 わかめスープ 牛乳	小麦、大豆、豚肉 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、牛肉、ごま、ゼラチン 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、牛肉、さば、ゼラチン	せいはいくまい、さんおんとう、かたくりこ、ごまあぶら、はるさめ、こむぎこ	ぼたて、ぶたにく、とうふ、わかめ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが、あかパプリカ	かつお 良質なたんぱく質を含み、ビタミンや鉄なども豊富な栄養価の高い魚です。 
9	木	ごはん かつおフライ もやしののりあえ ほうれんそうのみそしる 牛乳	小麦、大豆 小麦、大豆、さば 小麦、大豆、さば	せいはいくまい、こめあぶら、ふ、こむぎこ	かつお、のり、ぎゅうにゅう	きゅうり、りょくとうもやし、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	
10	金	ごはん ゆかりごはん ごもくあつやきたまご こまつなのからしあえ とんじる 牛乳	— 小麦、卵、大豆、鶏肉 小麦、卵、大豆、さば 大豆、豚肉、さば	せいはいくまい、じゃがいも、こんにゃく、こめあぶら	たまご、ちくわ、とりにく、ぶたにく、こうやどうふ、ひじき	あかしそ、しいたけ、たけのこ、にんじん、こまつな、たまねぎ、ごぼう、ねぎ	だいこん 葉の近くは甘味が強く、先のほうは辛味が強い特徴があります。 
13	月	ごはん ぶたにくとうずらたまごのもの だいこんのあえもの あつあげのみそしる 牛乳	小麦、卵、大豆、豚肉 小麦、大豆、ごま 大豆、さば	せいはいくまい、こめあぶら、さんおんとう、ごま	ぶたにく、うずらたまご、しおこんぶ、あつあげ、ぎゅうにゅう	しょうが、だいこん、にんじん、きゅうり、こまつな、ねぎ	
14	火	パン コッペパン フィレオチキン ブロッコリーサラダ さつまいものシチュー クリスマスデザート 牛乳	小麦、乳 小麦、大豆、鶏肉 小麦、大豆、りんご 小麦、大豆、鶏肉、豚肉 小麦、大豆、ゼラチン	コッペパン、こめあぶら、オリーブあぶら、こむぎこ、さつまいも	とりにく、ツナ、ソーセージ、とうにゅう、ぎゅうにゅう	ブロッコリー、にんじん、きゅうり、とうもろこし、ほうれんそう、たまねぎ	クリスマスメニュー 日本ではチキンを食べることが多いですが、本来は七面鳥を食べます。
15	水	ごはん さばしょうがやき きんぴらごぼう とりだんごのみそしる 牛乳	小麦、大豆、さば 小麦、大豆、豚肉、さば、ごま 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、さば	せいはいくまい、ごま、さんおんとう、ごまあぶら、こめあぶら	さば、ぶたにく、とりにく、こうやどうふ、あぶらあげ、わかめ、ぎゅうにゅう	しょうが、ごぼう、にんじん、はくさい、ねぎ、たまねぎ、えだまめ、とうもろこし	しょうが 血行を促進する作用があるため、冷え性の改善や代謝向上などに効果があります。そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。 
16	木	めん ちゅうかめん しおラーメンじる ギョウザ(小2個、中3個) チンゲンさいのちゅうかサラダ 牛乳	小麦 小麦、大豆、鶏肉、豚肉、牛肉、さば、ゼラチン 小麦、大豆、豚肉 小麦、大豆、鶏肉、ごま、りんご	ちゅうかめん、こむぎこ	ぶたにく、なると、わかめ、ツナ、ぎゅうにゅう	キャベツ、たまねぎ、にんじん、はくさい、にんじん、ねぎ、チンゲン菜、りょくとうもやし、きパプリカ	
17	金	ごはん ポークカレー ふくじんづけ コーンサラダ 牛乳	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご 小麦、大豆、ごま 小麦、卵、大豆、ごま、りんご	せいはいくまい、じゃがいも、オリーブあぶら	ぶたにく、とうにゅう、あつあげ、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、ふくじんづけ、とうもろこし、キャベツ、きゅうり	
20	月	パン ごまパン とりにくトマトに やさいサラダ もやしスープ 牛乳	小麦、ごま 鶏肉 卵、大豆 鶏肉、豚肉	こむぎこ、さんおんとう、ごまあぶら、ごま	とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう	にんにく、たまねぎ、トマト、キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし、あかパプリカ、りょくとうもやし、しいたけ、にんじん	
21	火	ごはん さけしおやき キャベツのゆずポンあえ ぐたくさんのみそしる 牛乳	さけ 小麦、大豆、鶏肉 大豆、さば	せいはいくまい、こんにゃく	さけ、とりにく、ぎゅうにゅう	キャベツ、りょくとうもやし、とうもろこし、にんじん、ぶなしめじ、ねぎ、だいこん	冬至 冬至は、1年の中で、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。冬至に向かって日が短くなり、冬至をすぎると日は長くなっていくので、「太陽がよみがえる日」とも考えられています。冬至には、かぼちゃや小豆がゆなどを食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。 
22	水	ごはん わかさぎカリカリフライ(3個) レンコンのみそいため かぼちゃのみそしる 牛乳	— 小麦、大豆 大豆、さば	せいはいくまい、こめあぶら、さんおんとう、じゃがいも	わかさぎ、さつまあげ、ぎゅうにゅう	れんこん、たまねぎ、ぶなしめじ、ピーマン、にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ	
23	木	ごはん まつかぜやき りんごいりなます にしめ 牛乳	小麦、卵、大豆、鶏肉、ごま 小麦、大豆、りんご 小麦、大豆、さば	せいはいくまい、こむぎこ、さんおんとう、ごま、じゃがいも、こんにゃく	とりにく、たまご、あぶらあげ、こうやどうふ、むすびこんぶ、ぎゅうにゅう	だいこん、にんじん、りんご、ごぼう、しいたけ、ふき	

1. 材料の都合により、献立が変更になることもありますが、ご了承ください。
2. アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
3. ◆は栄養士訪問予定日です。

○特定原材料等について
表示が義務付けられている食品(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生の7品目)と、表示が推奨されている食品(あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、クルミ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンドの21品目)のことをいいます。

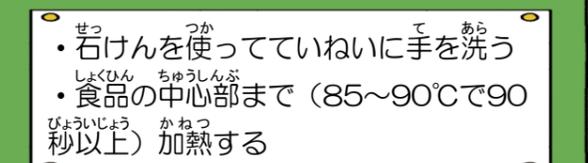
冬の食中毒 ノロウイルスに注意!

ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には右表のように、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。



つめとひふの間には、多くの細菌が存在しています。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に取りましょう。

- 石けんを使っていねいに手を洗う
- 食品の中心部まで(85~90℃で90秒以上)加熱する



つめとひふの間には、多くの細菌が存在しています。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に取りましょう。

