

2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)	
牛乳 さんまのかば焼き マカロニサラダ 星芋のそぼろ煮 煮浸し 揚げかぼちゃ	ごはん マカロニサラダ 煮浸し 揚げかぼちゃ	牛乳 冬野菜のカレーライス 煮浸し 揚げかぼちゃ	ごはん 煮浸し 揚げかぼちゃ	牛乳 ベーコンポテト さばのしょうが揚げ ふりかけ	ごはん チンゲン菜と卵の炒め物 さばのしょうが揚げ ふりかけ	牛乳 豚キムチ 大根サラダ ゆでブロッコリー 煮浸し 揚げかぼちゃ	ごはん 大根サラダ ゆでブロッコリー 煮浸し 揚げかぼちゃ	牛乳 ホキのオystersソース 新献立です!! ひき肉と小松菜のにんにく炒め 揚げかぼちゃ	ごはん 新献立です!! ひき肉と小松菜のにんにく炒め 揚げかぼちゃ
牛乳 八宝菜 肉じゃが ちくわの天ぷら	ごはん 絆三絲 煮浸し 揚げかぼちゃ	牛乳 肉じゃが 煮浸し 揚げかぼちゃ	ごはん 煮浸し 揚げかぼちゃ	牛乳 白菜の煮物 きんぴら アーモンド	ごはん たららのパーベキューソース たららのパーベキューソース アーモンド	牛乳 ハヤシライス フルーツミックス フライドポテト	ごはん 野菜サラダ フルーツミックス フライドポテト	牛乳 麻婆豆腐 揚げかぼちゃ	ごはん もやしナムル 揚げかぼちゃ
牛乳 さわらの電田揚げ いんげんの炒め物 ペペロンチーノ	ごはん 根菜サラダ ふりかけ ペペロンチーノ	牛乳 チキンのトマトソース コロッケ・ゆでキャベツ 野菜ソテー	ごはん コロッケ・ゆでキャベツ 野菜ソテー	牛乳 ビビンバ キムチとらの炒め物	ごはん わかめスープ わかめスープ キムチとらの炒め物	牛乳 豚豚 小松菜ともやしのお浸し 炒り豆腐 昆布の佃煮	ごはん 小松菜ともやしのお浸し 炒り豆腐 昆布の佃煮	牛乳 あじのハーブフリッター 揚げかぼちゃ	ごはん 海草サラダ 揚げかぼちゃ
牛乳 鶏肉の唐揚げ ゆでブロッコリー 揚げかぼちゃ	ごはん ゆでブロッコリー りんごのタルト しば漬け	終業式		◆ 新献立紹介 ◆ 12月6日「ひき肉と小松菜のにんにく炒め」		◆ 新献立紹介 ◆ 12月6日「ひき肉と小松菜のにんにく炒め」		◆ 新献立紹介 ◆ 12月6日「ひき肉と小松菜のにんにく炒め」	

冬が旬の食べもの【みかん】

みかんには、ビタミンCが多く含まれています。ビタミンCには、血液中の白血球を助けたり、体内に侵入してきた細菌やウイルスなどを撃退する働きがあります。また、血液中の悪玉コレステロールを減らす働きや美肌効果や疲労回復効果があります。今が旬のこの時期においしくいただきましょう。

～おいしいみかんの選び方～

- ①色が濃いもの
- ②皮のきめが細かいもの
- ③軸が細いもの
- ④皮がしまっているもの
- ⑤持った感じが重いもの



寒い時こそ、ていねいに
しっかり手を洗いましょう!!

寒い季節は水も冷たく、手洗いがおろそかになりがちです。指先だけ水につけてたり、水で洗っただけになっていませんか? 風邪や冬に多い食中毒(ノロウイルス)などを防ぐためにも石けんでいねいに洗いましょう。

しっかり洗う
ためには

☆固形石けんや液体せっけんを使う

☆指と指の間やつめ、手首まで洗います

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	806	28.4	24.8	3.1	432	2.7	230	0.34	0.47	21	4.9
文科省基準	830	27~42	18~28	2.5未満	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

