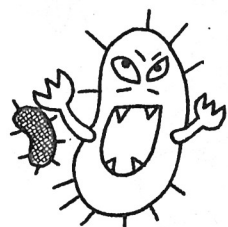


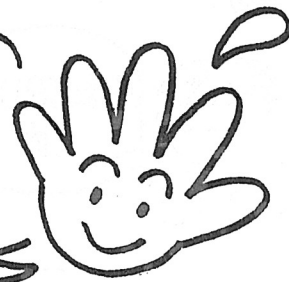
献立表



インフルエンザ^{かんせん}感染や
感染性^{かんせんせい}胃腸炎^{いちょうえん}にならないために

インフルエンザウイルスや、はげしい吐気^{はきけ}や下痢^{げり}をおこすノロウイルスなどのばい菌^{きん}は目^めに見えませんが、ウイルスがついた手で給食^{きゅうしょく}を食べると、インフルエンザなどのたいへんな病気^{びょうき}になります。食事^{しょくじ}の前^{まえ}やトイレの後^{あと}はかならず手洗い^{てあら}をしましょう!!

食事^{しょくじ}の前^{まえ}やトイレの後^{あと}
かならずてあらいを
しましょう!



おうちの方へ
吐物^{とぶつ}などの処理^{しり}は必ず
大人^{おとな}が行い、塩素系^{えんそけい}漂白剤^{ひょうりゃくざい}
で十分に消毒^{しょうきょ}して下さい。



2月 たらこふりかけごはん・^{ちくわの}つくね
キャベツとみそ汁・りんご・^{きゅう}きゅう

たらこは 魚^{さかな}雪^{ゆき}という
魚^{さかな}の卵^{たまご}です。
北海道では
もみじ子^{もみじこ}とも
呼ぶそうです。

6金 バターロール・ポテトグラタン
こまつなの・^{ジュリエヌ}ジュリエヌ・^{フルーツ}フルーツ・^{ぎゅう}ぎゅう
ソーテー・スーパ・^{ヨーグルト}ヨーグルト

ヨーグルトに含^{ふく}まれる
乳酸菌^{りゅうさんきん}は
おなかの
中の悪い菌^{わるいきん}
を減^へらします。

12木 きのことごはん・さんまのかばやし
きりばしだいこんの・^{わかめ}わかめ・^かか・^{ぎゅう}ぎゅう
ごまあえ・すまいる・^きき

さんまは 漢字^{かんじ}では
「秋刀魚^{さんま}」と
書^かきます。
体^{からだ}は刀^{かたな}のように
細^{ほそ}く光^{ひか}っていますね。

4水 ごはん・とうふとえびのくずし
あけ・^{キャベツ}キャベツ・^{まめこんぶ}まめこんぶ

今日の豆腐^{とうふ}は
千早赤阪村
にある豆腐^{とうふ}
屋さんで作^{つく}って
もらいました。

10火 オリーブパン・チリコンカン
ブロッコリーと・^{よなしゼリー}よなしゼリー

よなし
洋梨^{ようり}は 11月^{がつ}が
最もおい
しい時期^{じき}
です。今年^{ことし}は
ゼリーで登^{とう}場^{じょう}です。

13金 ごはん・はるまき・^{ちんげんさい}ちんげんさい
かにかんかけ
とうもろこしと
たまごのスーパ・^{ほしいも}ほしいも

春巻^{はるまき}きやぎょうざは
中国^{ちゅうごく}では点^{てん}心^{しん}
と呼ばれ、
おやつとして
食^たべるそうです。

5木 ハヤシライス・まめのごまマヨあえ
木ナタデコいりオレンジゼリー・^{きゅう}きゅう

まめのごまマヨあえ
に入^{はい}っている豆^{まめ}
は大豆^{だいず}です。
筋肉^{きんにく}をつくる
たんぱく質^{たんぱくしつ}が
豊富^{ほうふ}です。

11水 はくさいラーメン・^{にくだんご}にくだんご
ピカキゅうり・^{オレンジ}オレンジ・^{ぎゅう}ぎゅう
ミニゼリー

はくさい
白菜^{まいさい}は 明治^{めいじ}時代^{じだい}
から日本^{にほん}でも
作^{つく}られはじめ
ました。中国^{ちゅうごく}
から伝^{つた}わりました。

16月 ごはん・さばのよしるぼし
ほうれんそうの・^{かす}かす・^{みかん}みかん
チリメンあえ・^{きゅう}きゅう

今日の焼^{きやう}き魚^{ぎな}は
園児^{えんじ}さんの分^{ぶん}
は少し
小さめです。
骨^{ほね}に気^きをつけてね。



「いただきます」
とは

食べもの、つまり自然の恵みや
生きものの命を「いただいて」いる
というところからきています。

11月23日は勤労感謝の日
給食のときは、食べものの命や
給食のために働いてくれている人に
感謝しながら食べてみましょう



「ごちそうさま」
とは

「ご馳走さま」の「馳走」は走りまわる
という意味です。昔はお客さまが
来ると家にはない食べ物を海や山まで
採って準備しなければならませんでした。
私のために走りまわってくれてありがとうという
意味です。



17 コッペパン・フィッシュボール 火 キヤベツと にんじん・メロン・ぎゅう コーンのソテー・ポタージュ・ミニゼリー・にゅう

にんじんは のどの粘膜
を守るビタミンA
が豊富です。
カゼの予防
にもなりますよ。

18 なめし・うずらとやさいの 水 すましじる・りんご・ぎゅうにゅう

なめしの 具は ごはん
によく混ぜて食べて
下さい。
混ぜごはんは
食欲が進み
ますね。

19 ごはん・ひじきいりハンバーグ 木 うのはな・すみれ・チーズ・ぎゅう

ひじきは 鉄分が
多い海藻です。
貧血の予
防に効果
があります。

20 こくとうパン・マカロニグラタン 金 ブロッコリーの ミネストラ・はっこうにゅう

今日は 牛乳の代わり
にはっこう乳
です。
乳酸菌が
豊富です。

24 クロワッサン・カリフラワーのシチュー 火 もやしサラダ・アセロラゼリー・ぎゅうにゅう

シチューとは 煮こみ
料理の事です。
具のカリフラワー
が旨いので
ソースもクリーム
を使っています。

25 たまごじうどん・おにぎり 水 めざし・こまつなの みかん・ぎゅう

今月から 村でとれた
みかんが
給食に出て
います。しっかり
食べましょう！

26 カレーライス・ほうれんそうと 木 グレップフルーツゼリー・ぎゅうにゅう

グレップフルーツゼリーには
甘夏みかんの
つぶつぶが
入って
いますよ～。

27 ★★ セレクト給食 ★★ 金

今日は 主菜をあらかじめ、えらんでもらいましたね。
アジの チーズブリッター
または
ぶたにくの スパイアあげ
どちらをえらんだか
かいた紙は 給食と
いっしょに届けます。

30 月 ごはん・ごまみそに ちんげんさいの おかかあえ・わらびもち・ぎゅう

ごまみそ煮は すりごま
と、ペースト状の
練りごまが
入っています。
ごまは
カルシウム豊富です。