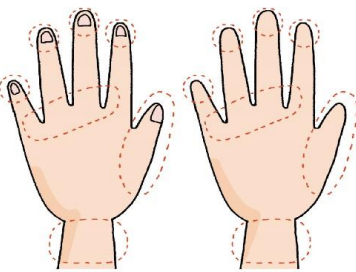


12月のめあて「きれいに手を洗おう」

石けんを使って手を洗おう

手洗いは手軽にできる感染症予防の一つです。手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。



かぜ予防を！

栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。
また、石けんを使った手洗いやうがいを行い、マスクをつけて、部屋の空気の入れかえなどをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。



日 (曜)	こんだて	おもなはたらき	からだをうごかすちから		からだをつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		えいようか 栄養価
		グループ名	ぎいろのだべもの		あかのだべもの		みどりのだべもの		
		おもな栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		

【お知らせ】11月26日(水)～12月5日(金)は上所小学校の読書旬間です。
給食では、11月26日(水)～12月2日(火)まで「図書館とのコラボ給食」でお話に関係する料理を楽しみます。

1日(月)	ごはん	こめ						エネルギー 565 kca
	おでん	パンこ(こむぎ) でんぶん さとう こんにゃく じゃがいも		とりにく がんも だいすたんぱく ちくわ(さかな)	こんぶ	にんじん	たまねぎ だいこん	たんぱく質 21.7 g
	きりざい	さとう		なっとう		こまつな にんじん	だいこん	脂質 15.1 g
	みかん						みかん	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
2日(火)	ごはん	こめ						エネルギー 672 kca
	はくさいのようふうスープ			ウインナー		にんじん こまつな	はくさい たまねぎ	たんぱく質 21.9 g
	ハンバーグのきのこソースがけ	さとう でんぶん	豚脂 あぶら	ぶたにく とりにく だいすたんぱく		トマト	たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム	脂質 23.7 g
	コールスロー		あぶら			にんじん	キャベツ ホールコーン	食塩相当量 2.1 g
	こめこのスイートポテト	さつまいも さとう マッシュポテト こめこ	ショートニング あぶら	とうにゅう だいすたんぱく				
3日(水)	ごはん	こめ						エネルギー 689 kca
	だいこんとなまあげのみそしる			なまあげ みそ うちまめ(だいず)		こまつな	だいこん	たんぱく質 29.0 g
	さばのごまあげ	でんぶん	ごま あぶら	さば			しょうが	脂質 29.9 g
	やさいのきんぴら	じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
4日(木)	ごはん	こめ						エネルギー 578 kca
	にくじゃが	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリーンピース	たんぱく質 21.5 g
	あつやきたまご	さとう でんぶん	あぶら	たまご				脂質 15.3 g
	ごしきづけ	さとう			こんぶ	こまつな にんじん	だいこん キャベツ	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
5日(金)	ごはん	こめ						エネルギー 657 kca
	さつまじる	さつまいも こんにゃく		とうふ とりにく みそ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	たんぱく質 25.8 g
	ししゃもフライ	パンこ(こむぎ) こむぎこ さとう コーンスターチ こむぎたんぱく(こむぎ)	あぶら		ししゃも			脂質 24.2 g
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな にんじん	キャベツ きりぼしだいこん	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
8日(月)	そばろごはん	こめ さとう		とりにく			しょうが グリーンピース	エネルギー 543 kca
	もずくのスープ			とうふ	もずく		えのきたけ ねぎ	たんぱく質 22.5 g
	えびシューマイ	でんぶん さとう こむぎこ	豚脂	魚肉 えび だいすたんぱく			たまねぎ キャベツ	脂質 17.6 g
	はるさめサラダ	はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	食塩相当量 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
9日(火)	ゆかりごはん	こめ				あかしそ		エネルギー 628 kca
	にくだんごのスープ	こめこ でんぶん		ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	たんぱく質 23.2 g
	だいすとさつまいものアーモンドがらめ	でんぶん さとう さつまいも	あぶら アーモンド	だいす				脂質 22.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.0 g

日 (曜)	こんだて	おもなはたらき	からだをうごかすちから		からだをつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		えいようか 栄養価
		グループ名	きいろのたべもの		あかのたべもの		みどりのたべもの		
		おもな栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
10 日 (水)	ごはん	こめ							エネルギー 596 kcal
	キーマカレー	じゃがいも こめこ さとう でんぶん さつまいも	あぶら	ぶたにく だいす			にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ にんにく グリーンピース	たんぱく質 20.2 g
	ゆずドレッシングサラダ	こんにゃくかんてん さとう	あぶら	ツナ(さかな)				はくさい きゅうり ゆず	脂質 18.6 g
	ふくじんづけ	さとう					にんじん しそ	だいこん なす れんこん しょうが	食塩相当量 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
11 日 (木)	ごはん	こめ							エネルギー 609 kcal
	だいこんのオムレツに	さとう でんぶん	あぶら	なまあげ ぶたにく			にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	たんぱく質 21.9 g
	はるまき	こむぎこ はるさめ さとう こなあめ でんぶん	あぶら ショートニング	だいすたんぱく とりにく			にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	脂質 20.7 g
	ごまいりちゅうかサラダ	さとう	ごま あぶら		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン		食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
12 日 (金)	こめこきなこあげパン	こめこ さとう こむぎたんぱく(こむぎ)	あぶら ショートニング	きなこ(だいす)	だっしぶんにゅ う				エネルギー 584 kcal
	やさいのスープに	じゃがいも		とりにく しろいんげんまめ			にんじん	たまねぎ かぶ セロリー	たんぱく質 27.0 g
	ハムサラダ		あぶら	チキンハム				キャベツ きゅうり たまねぎ	脂質 22.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				食塩相当量 2.1 g
15 日 (月)	ごはん	こめ							エネルギー 550 kcal
	ほたてとあさりのスープ			ほたて あさり ぶたにく とうふ			にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	たんぱく質 22.5 g
	マーボーれんこん	さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく			にんじん	しいたけ たけのこ たまねぎ れんこん	脂質 14.5 g
	みかん							みかん	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
16 日 (火)	ごはん	こめ							エネルギー 593 kcal
	はくさいのみそしる	さといも		うちまめ(だいす) みそ			こまつな	はくさい	たんぱく質 27.5 g
	しろみざかなのソースソース	でんぶん さとう	あぶら	たら				しょうが	脂質 19.3 g
	たまごいりいりどうふ	こんにゃく さとう	あぶら	とうふ たまご ぶたにく	ひじき	にんじん さやいんげん	ねぎ ごぼう しいたけ		食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
17 日 (水)	ごはん	こめ							エネルギー 562 kcal
	とうふのちゅうかに	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ラー油	あさり とうふ ぶたにく			にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい しいたけ メンマ(たけのこ) しょうが にんにく	たんぱく質 22.9 g
	きりぼしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら				にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	脂質 17.1 g
	りんご							りんご	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18 日 (木)	カレーあじごはん	こめ	あぶら						エネルギー 552 kcal
	とりにくのクリームス	じゃがいも こめこ さとう でんぶん	あぶら	とりにく しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ		たんぱく質 21.1 g
	ツナサラダ		あぶら	ツナ(さかな)		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ		脂質 13.9 g
	のむヨーグルト(プレーン)	さとう			だっしぶんにゅ う				食塩相当量 2.4 g
19 日 (金)	ごはん	こめ							エネルギー 622 kcal
	うどんじる	うどん(こむぎ)		ぶたにく あぶらあげ			にんじん こまつな	ぶなしめじ ねぎ	たんぱく質 20.1 g
	かぼちゃコロッケ	パンこ(こむぎ) こむぎこ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら				かぼちゃ	たまねぎ	脂質 21.5 g
	ひじきのいために	こんにゃく さとう	あぶら	ぶたにく	ひじき	にんじん さやいんげん	れんこん		食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
22 日 (月)	ごはん	こめ							エネルギー 641 kcal
	のっぺいじる	こんにゃく さといも		とりにく			にんじん さやえんどう	ごぼう ねぎ しいたけ	たんぱく質 23.0 g
	ぶりたれかつ	こめこパンこ(※こむぎ不使 用) でんぶん さとう	あぶら	ぶり					脂質 22.8 g
	ごまいりだいこんづけ		ごま		こんぶ	こまつな	だいこん		食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
23 日 (火)	チキンライス	こめ	あぶら	とりにく			パプリカ にんじん	たまねぎ ホールコーン	エネルギー 636 kcal
	オムレツシート	みずあめ でんぶん	あぶら	たまご ぜラチン					たんぱく質 21.5 g
	ケチャップ								脂質 23.4 g
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり		食塩相当量 2.2 g
	クリスマスカップケーキ	さとう こめこ でんぶん	あぶら	とうにゅう					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				