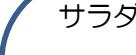
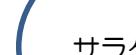


## 12月 給食カレンダー

月	火	水	木	金
<b>1 860kcal 29.6g 3.0g</b> レーズンパン 牛乳 チキンナゲット ベンネバジルソース 豆とポテトのスープ	<b>2 839kcal 30.4g 2.4g</b> ごはん 牛乳 ししゃもフライ わさびあえ 山形芋煮	<b>3 808kcal 31.1g 2.0g</b> ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め のっつい汁	<b>4 850kcal 35.4g 2.4g</b> 黒パン 牛乳 花野菜のシチュー ガーリックドレッシングサラダ みかん	<b>5 853kcal 33.9g 2.3g</b> ごはん 牛乳 さばの白ごま焼き れんこんきんぴら 厚揚げと白菜のみそ汁
ペンネ ナゲット 2個  スープ 	わさびあえ ししゃも 2本 ごはん  芋煮 	スタミナ炒め ごはん  のっつい汁 	オレンジ サラダ  シチュー 	きんぴら さば ごはん  みそ汁 
<b>8 800kcal 33.5g 2.7g</b> アップルシナモントースト 牛乳 冬野菜のポトフ ヨーグルト	<b>9 839kcal 30.2g 2.4g</b> ごはん 牛乳 根菜カレー 寒天入りヘルシーサラダ	<b>10 806kcal 34.6g 2.7g</b> 切り干し大根入りビビンバ (ごはん、肉炒め、ナムル) 牛乳 わかめスープ	<b>11 801kcal 30.5g 2.4g</b> ベーコンのトマトスパゲッティ 牛乳 水菜とツナのサラダ シュガーサツマイモ	<b>12 830kcal 29.8g 2.6g</b> ごはん 牛乳 マーボー大根 パンサンスー
ヨーグルト  ポトフ 	サラダ ごはん  カレー 	ナムル 肉炒め ごはん  わかめスープ 	さつまいも  中 スパゲッティ  サラダ	サラダ ごはん  マーボー大根 
<b>15 866kcal 29.1g 3.2g</b> ミルクパン 牛乳 メンチカツ クルトンサラダ マセドアンスープ	<b>16 877kcal 27.4g 2.2g</b> ごはん 牛乳 春まき もやしサラダ キムチスープ	<b>17 802kcal 31.5g 2.2g</b> 冬至献立 12/22(月)が冬至です ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 即席漬け ほうとう	<b>18 820kcal 31.1g 2.8g</b> はちみつパン 牛乳 チリビーンズ ブロッコリーとコーンのサラダ	<b>19 783kcal 33.4g 2.1g</b> 五目ごはん 牛乳 あじのカレー竜田揚げ ごまあえ
サラダ メンチカツ クルトンを混ぜてから配る  スープ 	サラダ 春まき ごはん  スープ 	即席漬け いわし ごはん  ほうとう 	サラダ  チリビーンズ 	ごまあえ あじ 五目ごはん 
<b>22 800kcal 37.5g 2.9g</b> 和風スパゲッティ ミニロールパン 牛乳 たらのあおさフライ チキンサラダ	<b>23 803kcal 30.5g 2.3g</b> クリスマス献立 チキンライス 牛乳 オムレツ 小松菜とチーズのサラダ クリスマスデザート	寒さが一段と厳しくなり、インフルエンザやかぜ、新型コロナウイルスの流行が懸念される季節となりました。ノロウイルスによる食中毒や感染症にも注意が必要です。こうした感染症を防ぐために、最も手軽で効果的なのが石けんを使った丁寧な手洗いです。「ただいま」の後、トイレの後、食事の前には、忘れずに石けんで手を洗いましょう。		
サラダ フライ  スパゲッティ 	クリスマスデザート  サラダ オムレツ チキンライス 	見た目には きれいでも、 手には病気の 原因になる 見えない細菌やウイルスがついている ことがあります。	手や指に ついた細菌 やウイルス は、口や鼻 などから人間の体内に侵入し、体に悪 さをします。	水だけの 手洗いでは、 細菌やウイルス がしっかり落ち ません。せっけんですみずみまで 丁寧に洗いましょう。