



1月の予定献立表



2019年 1月

五郷学校給食共同調理場(五郷中学校)

日	主食 牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
9 水	ごはん	魚の照り焼き 大根なます 白玉雑煮	しいら, ツナ, 鶏肉	米, 砂糖, 白玉団子	しょうが, 大根, 人参, レモン果汁, はくさい, こまつな
10 木	ごはん	肉豆腐 マカロニサラダ	豚肉, 豆腐, ハム	米, 油, 砂糖, マカロニ, マヨネーズ	ごぼう, 人参, 玉葱, しいたけ, 葉ねぎ, きゅうり, キャベツ
11 金	親子丼	ごまマヨネーズあえ	鶏肉, たまご, 竹輪	米, 砂糖, マヨネーズ, ごま	玉ねぎ, ねぎ, キャベツ, きゅうり, 人参
15 火	チャーハン	ワンタンスープ	卵, 焼き豚, 豚肉,	米, 油, ごま油, ワンタンの皮, 砂糖	玉葱, 葉ねぎ, 人参, しょうが, 椎茸, キャベツ, もやし,
16 水	ごはん	大根と厚揚げのそぼろ煮 ツナサラダ 味付けのり	鶏ひき肉, 厚揚げ, ツナ, 味付けのり	米, 油, 砂糖, かたくり粉, マヨネーズ,	大根, 人参, レモン果汁, キャベツ, きゅうり
17 木	ごはん	豚肉と玉ねぎのしょうがいため にらたま汁	豚肉 豆腐, たまご	米, 油, さとう	しょうが, 筍, 玉ねぎ 人参, にら
18 金	ごはん	ペンのトマトソース ポトフ	豚ひき肉, ベーコン, ウィンナー 豚肉	米, マカロニ, 油, 砂糖, じゃがいも	にんにく, 玉葱, セロリー, トマト, キャベツ, 人参
21 月	ごはん	ヘルシーミートローフ フライドポテト 青梗菜のスープ	豆腐, 豚ひき肉, たまご, ベーコン,	米, パン粉, 砂糖, かたくり粉, じゃがいも	玉ねぎ, しょうが, パセリ, チンゲンサイ, 人参
22 火	ごはん	肉じゃが ゆでキャベツとツナのサラダ	牛肉, ツナ	米, じゃがいも, 砂糖, 油, ごま	人参, 玉葱, キャベツ
23 水	カレーライス	フルーツヨーグルト 福神漬	豚肉, ヨーグルト	米, 油, じゃがいも, バター, 薄力粉	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, 人参, パイン(缶), もも(缶), みかん(缶), りんご, 福神漬
24 木	ちらしずし	豚汁	刻み昆布, なまり節, たまご, のり, 豚肉, 豆腐, みそ	米, 砂糖, 油	人参, ごぼう, 筍, 大根, 白菜, ねぎ,
25 金	ごはん	マーボー豆腐 ごま酢あえ	豆腐, 豚ひき肉, みそ	米, ごま油, 油, 砂糖, かたくり粉, ごま	玉ねぎ, 人参, ねぎ, にら, しょうが, キャベツ, きゅうり,
28 月	ごはん	かぼちゃのクリームシチュー ハムサラダ	豚肉, ハム	米, 油, じゃがいも, 薄力粉, バター, 砂糖	人参, 玉ねぎ, かぼちゃ, パセリ, キャベツ, きゅうり
29 火	ごはん	ししゃものカレー揚げ コーンサラダ 大根のみそ汁	ししゃも, ハム, 油揚げ, みそ	米, かたくり粉, 油, マヨネーズ	コーン, キャベツ, 人参, きゅうり, 大根, ねぎ
30 水	ごはん	おでん風煮 ツナとほうれん草のあえもの	こんぶ, 竹輪, 平天, 厚揚げ, うずら卵(缶), ツナ	米, 砂糖, こんにゃく, さといも	大根, キャベツ, ほうれん草,
31 木	こぎつねごはん	三色おひたし 味噌汁	鶏ひき肉, 油揚げ, かつお節 豆腐, わかめ, みそ	米, 油, 砂糖	人参, しょうが, キャベツ, ほうれん草, えのきたけ, 大根, 白ねぎ

『しっかり手洗い』で冬を元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており、それが手につくと口や鼻から体内に入ってしまうと感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。



こんな時は忘れずに!

- 外から帰った時
- 食事の前
- トイレの後
- 動物を触った後

しっかり手を洗うには…

- 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 手の甲、指の間、指先、爪の間、親指、手首をしっかりこすり洗います。
- 流水で十分に洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。