



日	主食	牛乳	おかず	たべもののはたらき			ひとくちメモ
				赤 ちやくや ほねをつくる	黄 ねつやちから のもとになる	緑 からだのちょうし をととのえる	
2 (月)	ごはん		キャベツのみそしる てりやきハンバーグ ごぼうサラダ	(ぎゅうにゅう) てりやきハンバーグ みぞ なまあげ	ごはん マヨネーズ さとう こま	にんじん キャベツ えのきだけ ごぼう きゅうり	
3 (火)	ごはん		マーボー豆腐 ナムル みかん	(ぎゅうにゅう) とうふ ぶたにく だいぼミート	ごはん ごまあぶら さとう こま ドレッシング	にんじん にんにく しょうが たけのこ ながねぎ もやし ほししいたけ グリンピース ごまつな みかん	
4 (水)	ごはん		しおちゃんこ いわしのうめに みそきんぴら	(ぎゅうにゅう) いわしのうめに つくね ぶたにく みぞ	ごはん ごまあぶら さとう こま	にんじん キャベツ しめじ ながねぎ ごぼう こんにゃく	*厚焼玉子→いわしの梅煮
5 (木)	ごはん		めったじる ぶりみそづけフライ フロッコリーいそべあえ	(ぎゅうにゅう) ぶたにく みぞ ぶりみそづけフライ のり	ごはん さつまいも あぶら	にんじん ごぼう だいこん はくさい こんにゃく ながねぎ プロッコリー	
6 (金)	スパゲティ		ミートソース コールスロー とうにゅうだいふく	(ぎゅうにゅう) ぎゅうにく ぶたにく だいぼミート ハム	スパゲティ とうにゅうだいふく さとう ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン	*シューチーズ→豆乳大福 (バッグに入ります)
9 (月)	ごはん		ちゅうかスープ いそべささみフライ チキンサラダ あじつけのり	(ぎゅうにゅう) ベーコン いそべささみフライ とりにく あじつけのり	ごはん あぶら かたくりこ	にんじん えのきだけ にら キャベツ きゅうり たまねぎ	*にら玉スープ (卵除去) *かにクリームコロッケ→磯部ささみフライ *味付けのりは学級から
10 (火)	ごはん		ふのりのみそしる いわしおろしに にくじゃが	(ぎゅうにゅう) いわしおろしに みぞ ぶたにく あぶらあげ ぶのり	ごはん じゃがいも さとう	だいこん ながねぎ にんじん たまねぎ こんにゃく グリンピース	
11 (水)	ごはん		キムチスープ にらまんじゅう (小1ケ、中2ケ) てっこつサラダ	(ぎゅうにゅう) にらまんじゅう ぶたにく とうふ みぞ ひじき	ごはん じゃがいも こま ごまあぶら ドレッシング	にんじん たまねぎ はくさい にんにく はくさいキムチ しめじ にら プロッコリー	*鉄骨サラダ (チーズ除去)
12 (木)	すこやか ロール		ABCスープ とりのマーマレードソース ほうれんそうのツナサラダ	(ぎゅうにゅう) ベーコン とりにく ツナ	すこやかロール マカロニ マーマレードジャム マヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう コーン セロリ	*バターロール→すこやかロール (バッグに入ります)
13 (金)	むぎごはん		チキンカレー フルーツポンチ	(ぎゅうにゅう) とりにく だいぼ	むぎごはん じゃがいも カレールー	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご セネラルレクラーク バイン	*チキンカレー (乳除去) *フルーツ杏仁→フルーツポンチ
16 (月)	ごはん		すましじる やさいのとうにゅうよせ ぶたどんのぐ	(ぎゅうにゅう) つみれ ぶたにく みぞ やさいのとうにゅうよせ	ごはん さとう こま	にんじん えのきだけ みつば にんにく しょうが たまねぎ きりほしだいこん	*目玉焼き→野菜の豆乳寄せ
17 (火)	ごはん		なめこのみそしる さばみそに キャベツのおこんぶあえ カットリンゴ	(ぎゅうにゅう) さばみそに とうふ みぞ しおこんぶ	ごはん ごまあぶら こま	にんじん なめこ ながねぎ キャベツ りんご	*カットりんごは学級から
18 (水)	わかめ ごはん		クラムチャウダー クリスマスチキン グリーンサラダ	(シヨア (ストロベリー)) クリスマスチキン あさり ベーコン とうにゅう	わかめごはん じゃがいも ルー ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム プロッコリー グリンピース アスパラガス えだまめ	*クラムチャウダー (乳除去、豆乳使用)
19 (木)	ごはん		ひめもちすいとん ながいもいりハンバーグ だいこんのこあえ	(ぎゅうにゅう) ながいもいりハンバーグ とりにく たらこ	ごはん ひめもち さとう あぶら	にんじん ごぼう はくさい ほししいたけ こんにゃく だいこん ながねぎ	
20 (金)	ちゅうかめん		あんかけラーメン かぼちゃハンバーグ ひじきサラダ	(ぎゅうにゅう) ぶたにく えび かぼちゃハンバーグ ひじき ツナ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら こま マヨネーズ さとう	にんじん はくさい きくらげ たけのこ きゅうり ながねぎ パプリカ コーン	*かぼちゃチーズフライ→かぼちゃハンバーグ
23 (月)	むぎごはん		ハヤシライス フロッコリーサラダ クリスマスケーキ	(ぎゅうにゅう) ぎゅうにく	むぎごはん クリスマスケーキ ルー ドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース にんにく しょうが プロッコリー パプリカ コーン えだまめ	*ハヤシライス (乳除去) *クリスマスケーキ (乳卵不使用) (ケーキはバッグに入ります)

●献立及び使用食材は都合により変更することもありますのでご了承ください
●太字は県産品またはおいらせ町産の食材です*****
●スプーンがついている日はスプーンをもってきましょう*****

手洗いは感染症予防の基本です!

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



このQRコードを読み込むと献立表やアレルギー詳細献立を確認すること

うらにも「給食だより」があります。見てね!

手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



おいらせ町の給食は無料化事業を実施しており、町民の税金で賄われています。