



にちよう	こんだてめい	赤(あか)	黄(き)	緑(みどり)	ひとくちメモ	
		血や肉になるもの	力のもとになるもの	体の調子をととのえる		
1 木	ぎゅうにゅう むぎごはん ハンバーグトマトソース マカロニサラダ ほうれんそうとたまごのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム ベーコン たまご	こめ むぎ じゃがいも マカロニ さとう あぶら マヨネーズ	たまねぎ しめじ エリンギ きゅうり にんじん ほうれんそう コーン とまとかん	<p>手洗い・うがいをしっかりと!</p> <p>食事の前に手洗い・うがいをしっかりと行いましょう。</p> <p>新型コロナウイルスの流行もありますが、冬はノロウイルスなどの食中毒も流行する季節です。しっかりと手洗い・うがいで予防しましょう。</p> <p>★手洗いのポイント★</p> <ul style="list-style-type: none"> ○石けんをしっかりと泡立てる。 ○洗い残しの多い「指先・親指・指の間・手首・手の甲」は意識して洗う。 ○しっかりと洗い流し、清潔なハンカチやタオルで水気を拭き取る。 <p>6日</p> <p>宇城のミニトマトをいただきます!</p> <p>JA宇城様から無償提供されます。みんなでおいしくいただきます。</p> <p>9日</p> <p>ふるさとくまさんデー</p> <p>★ブロッコリーサラダ★ ブロッコリーは、つぼみの部分を食べる野菜です。花を咲かせるための栄養がたくさん詰まっています。特に、かぜ予防に効く、カロテンとビタミンCが豊富にふくまれています。</p> <p>22日 かぼちゃだごじる</p> <p>冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長い1日です。昔から冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る習慣があります。</p> <p>冬至の代表的な食材と言えば…かぼちゃ! かぼちゃは、丸ごとだと長期保存することができます。そのため、昔は冬場の貴重なビタミン源でした。</p>	
2 金	ぎゅうにゅう しんまいごはん マーボー豆腐 だいこんのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう りんご ぶたにく とうふ かにかまぼこ あかみそ	こめ ごま さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ だいこん きゅうり きくらげ にんにく しょうが		
5 月	ぎゅうにゅう むぎごはん「まごわやさしい」 おやこに すみそあえ てづくりつくだに	ぎゅうにゅう とりにく たまご こうや豆腐 いか しいこ みそ ちぎりあげ しおこんぶ かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう こんにやく マヨネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん キャベツ きゅうり		
6 火	ぎゅうにゅう ミルクパン とりにくとさつまいものナッツあえ しるビーフン ミニトマト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ	ミルクパン ビーフン さつまいも カシューナッツ さとう あぶら こむぎこ	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ なら しいたけ ミニトマト		
7 水	ぎゅうにゅう むぎごはん メバルのしおこうじやき ちゃんこじる だいずのいそに	ぎゅうにゅう メバル つくね とうふ だいず さつまあげ ひじき	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく	キャベツ にんじん もやし しめじ ねぎ		
8 木	ぎゅうにゅう むぎごはん ぶたのかくに さといものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく がんとどき あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ さといも くろざとう	だいこん にんじん えだまめ たまねぎ ねぎ えのきだけ しょうが		
9 金	ぎゅうにゅう カレーライス ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん レタス ブロッコリー キャベツ にんにく しょうが		
12 月	ぎゅうにゅう むぎごはん はるまき ワンタンスープ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ はるまき	こめ むぎ わんたんめん ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ テンゲンサイ もやし		
13 火	ぎゅうにゅう こくとうパン クリームスパゲティ でこぼんサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	こくとうパン スパゲティ あぶら ぶどうゼリー	にんじん たまねぎ しめじ パセリ でこぼんかんづめ レタス きゅうり		
14 水	ぎゅうにゅう むぎごはん さばのソースに すましじる ごまドレサラダ	ぎゅうにゅう さば とうふ かまぼこ とりにく わかめ	こめ むぎ さとう ごまドレッシング	にんじん えのきだけ しいたけ ねぎ キャベツ ほうれんそう しょうが		
15 木	ぎゅうにゅう むぎごはん おでん やさしいため ぼんかん	ぎゅうにゅう とりにく うずらのたまご あつあげ ちくわ こんぶ ベーコン	こめ むぎ さといも あぶら こんにやく	にんじん だいこん キャベツ もやし こまつな ぼんかん		
16 金	おたのしみこんだて (5-1)					
19 月	ぎゅうにゅう むぎごはん にくじゃが げんきサラダ カリカリピーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム わかめ いりだいず かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら こんにやく	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり トマト コーン いんげん		
20 火	ぎゅうにゅう セルフフィッシュバーガー(魚フライ・レタス・タルタルソース) ようふうおでん	ぎゅうにゅう しろみざかな とりにく ウインナー うずらのたまご ちぎりあげ	パン じゃがいも あぶら タルタルソース こんにやく	にんじん たまねぎ キャベツ レタス		
21 水	ぎゅうにゅう さつまいもごはん とりてりやき れんこんみそいため かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ ぶたにく かまぼこ みそ	こめ さつまいも ごま さとう あぶら こんにやく	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ れんこん いんげん しょうが		
22 木	ぎゅうにゅう むぎごはん さんまのかんろに かぼちゃだごじる ゆずいりなます	ぎゅうにゅう とりにく さんま あぶらあげ	こめ むぎ こむぎこ ごま さとう	かぼちゃ にんじん だいこん しいたけ ごぼう ねぎ きゅうり ゆず		
23 金	ぎゅうにゅう むぎごはん とりのからあげり ぶたじる そくせきづけ セレクトケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり みそ しおこんぶ	こめ むぎ じゃがいも さつまいも こむぎこ でんぶん あぶら こんにやく ケーキ	だいこん にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが		

※ 2日に5年生が収穫した新米を提供します。新米の美味しさ、5年生の頑張りを感じ取ってもらえると嬉しいです。

※ 献立は物資購入の都合により、変更することがあります。