

日 付	献 立 名	【赤】の食品 おもに体をつくる	【緑】の食品 おもに体の調子を整える	【黄】の食品 おもにエネルギーのもとになる	エネルギー (kcal)	家庭でとりたい食品
1 (金)	みそだれ焼肉丼 牛乳 わかめともやしのナムル	牛肉 牛乳 みそ わかめ	しょうが たまねぎ ピーマン きゅうり	にんにく りんご キャベツ にんじん しめじ もやし	米 麦 さとう はちみつ ごま油	小 中 621 749 いも類
4 (月)	【あかいわの日】 ごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き ちゃんこなべ	さば とり肉 みそ	にんじん たまねぎ にら	だいこん はくさい	米 麦 はるさめ	小 中 740 884 きのこ類
5 (火)	【あかいわの日】 ごはん 牛乳 とり肉のからあげ とん汁 みかん	牛乳 ぶた肉 みそ	にんにく にんじん ごぼう みかん	こんにゃく だいこん ねぎ	米 麦 でん粉 あげ油 さといも	小 中 661 784 牛乳・乳製品
6 (水)	とり肉とほうれんそうの和風スパゲティ 牛乳 ポテトサラダ	とり肉 ハム 牛乳	たまねぎ エリンギ ほうれんそう えだまめ	にんじん しめじ にんにく	ソフトめん 大豆バター ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	小 中 616 736 果物
7 (木)	★豊田小学校 わくわく給食★ スイートポテトパン 牛乳 若どりのワインソース コーンポタージュ	牛乳 ベーコン 豆乳	にんにく たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	たまねぎ にんじん パセリ	パン じゃがいも さとう アレルギーフリーホワイトウ	小 中 632 774 魚介類
8 (金)	★磐梨小学校 わくわく給食★ キムチチャーハン 牛乳 春雨サラダ トック	ぶた肉 あつあげ 牛乳	たまねぎ えだまめ にんじん だいこん	白菜キムチ もやし きゅうり 小松菜	米 麦 はるさめ ごま油 さとう トック	小 中 632 755 海そう類
11 (月)	【あかいわの日】 ごはん 牛乳 ゆずみそおでん もやしのおかかあえ	牛乳 ちくわ うずらたまご かつおぶし	にんじん こんにゃく ほうれんそう	だいこん ゆず果汁 もやし	米 麦 さとう さといも	小 中 640 765 緑黄色野菜
12 (火)	ごはん 牛乳 さけのマヨネーズ焼き 野菜汁	牛乳 みそ とうふ	ねぎ たまねぎ えのきたけ	にんにく にんじん 小松菜	米 麦 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう	小 中 622 748 肉類
13 (水)	塩ラーメン 牛乳 ぎょうざの油淋ソースかけ りんご	ぶた肉 牛乳	にんにく めんま にら しょうが	キャベツ 白ねぎ にんじん たまねぎ ねぎ りんご	中華めん さとう 小麦粉 でん粉	小 中 664 829 魚介類
14 (木)	コッペパン 牛乳 ボルシチ ごぼうサラダ ピオーネジャム	牛肉 ツナ 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ ぶどう	とうもろこし かぶ ごぼう レモン果汁	パン じゃがいも さとう ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	小 中 665 811 大豆・大豆製品
15 (金)	【クリスマス献立】 ツナピラフ 牛乳 フライドチキン コンソメスープ クリスマスケーキ	ツナ とり肉 牛乳 ベーコン	たまねぎ グリーンピース とうもろこし粉 えのきたけ	にんじん セロリ にんにく 小松菜 いちご	米 麦 サラダ油 揚げ油 でん粉 パン粉	小 中 656 756 野菜
18 (月)	ごはん 牛乳 肉じゃが 焼きししやも	牛乳 牛肉 ししやも 油あげ	たまねぎ こんにゃく	にんじん えだまめ	米 麦 じゃがいも さとう	小 中 692 842 きのこ類
19 (火)	ごはん 牛乳 マーボー大根 しょうがあえ	牛乳 みそ ささみ	しょうが 干しいたけ にら もやし	にんにく たまねぎ だいこん 白ねぎ きゅうり	米 麦 さとう ごま油 サラダ油 でん粉	小 中 708 849 海そう類
20 (水)	【冬至献立】 みぞれあんかけうどん 牛乳 かぼちゃの天ぷら 白菜のゆず香あえ	とり肉 わかめ こんぶ	油あげ 牛乳 かつおぶし	にんじん たまねぎ だいこん しょうが はくさい ゆず果汁 小松菜	うどん 小麦粉 でん粉 あげ油	小 中 641 749 果物
21 (木)	セルフハムサンド 牛乳 もち麦入りミネストローネ	ポロニアハム 牛乳 とり肉	キャベツ にんじん セロリ トマトピューレ	たまねぎ マッシュルーム トマト缶 えだまめ	パン さとう じゃがいも もち麦 ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	小 中 637 779 魚介類

※給食物資の供給等の理由で予告なく献立が変更になることがありますので、ご了承下さい。

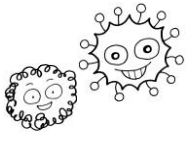
赤磐市でとれた「米・ごぼう・ねぎ・キャベツ・さといも・だいこん・はくさい」を使う予定です。

赤磐市の学校給食センターでは、赤磐市産の食材を3品以上使用した日を【あかいわの日】としています。

寒い季節の手洗い きちんとしていますか？



寒くなると水が冷たくなり、手洗いがおろそかになりがちです。冬場の手洗いは、かぜの予防にも効果的ですのでしっかり行うようにしましょう。



いただきます！の前に 石けんで手を洗いましょう

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。



石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。