

<p>2日(月)</p> <p>パンネのトマトソース煮</p> <p>オムレツ</p> <p>黒パン コーンスープ</p>	<p>3日(火)</p> <p>豚肉の生姜炒め</p> <p>じゃが芋の旨煮</p> <p>麦ごはん 呉汁</p>	<p>4日(水)</p> <p>切干大根のナムル</p> <p>きびなの唐揚げ</p> <p>ソフト麺 マーボーピリ辛ソース</p>	<p>5日(木)</p> <p>厚揚げの肉味噌かけ</p> <p>小松菜のおかか煮</p> <p>麦ごはん いものこ汁</p>	<p>6日(金)</p> <p>りんごヨーグルト 秋刀魚の竜田揚げ</p> <p>大根飯 白菜鍋</p>
<p>9日(月)</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>マカロニグラタン</p> <p>コッペパン 野菜スープ</p>	<p>10日(火)</p> <p>ししゃものり風味揚げ</p> <p>里芋のそぼろ煮</p> <p>麦ごはん かき玉汁</p>	<p>11日(水)</p> <p>りんご 高野豆腐とキャベツの炒め煮</p> <p>さつまいもと大豆の揚げ煮</p> <p>小型レーズンパン 味噌煮込みうどん</p>	<p>12日(木)</p> <p>ほうれん草のソテー</p> <p>福神漬け</p> <p>麦ごはん 冬野菜カレー</p>	<p>13日(金)</p> <p>鮭の袖庵焼き</p> <p>小松菜の塩昆布和え</p> <p>麦ごはん 豚汁</p>
<p>16日(月)</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>スロッピージョー</p> <p>米粉入り食パン ポテトスープ</p>	<p>17日(火)</p> <p>豆腐ハンバーグ</p> <p>大根と豚肉の煮物</p> <p>麦ごはん すまし汁</p>	<p>18日(水)</p> <p>オレンジ もやしのソテー</p> <p>焼売</p> <p>シナモンパン ラーメン</p>	<p>19日(木)</p> <p>鯖のごま焼き</p> <p>キャベツの柚香和え</p> <p>麦ごはん 南瓜の味噌汁</p>	<p>20日(金)</p> <p>豆乳プリンタルト</p> <p>野菜コロッケ</p> <p>カレーピラフ キャベツスープ</p>
<p>23日(月)</p> <p>クリスマスゼリー カラフルサラダ</p> <p>フライドチキン</p> <p>コッペパン かぶのクリームシチュー</p>	<p>24日(火)</p> <p>焼きようざ</p> <p>炒めナムル</p> <p>麦ごはん 豆腐のチゲ</p>	<p>25日(水)</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>ポイルウイナー</p> <p>小型パン ナポリタン</p>	<p>26日(木)</p> <p>みかん 焼き丸干し</p> <p>年越しのおかず</p> <p>麦ごはん 小松菜のすまし汁</p>	<p>学校給食では、『学校給食地産地消推進事業』により県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。</p> <p>○物資の都合等により、献立を一部変更することがあります。</p>

バランスのよい食事で 風邪に負けないからだをつくろう！

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養バランスのよい食事や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

きちんと手を洗おう！

「手を洗う」といったら、手のひらだけを、水だけでちょっと洗って終わりにしていませんか？ 食事のときは、指先でパンをちぎったり、つまんだりして食べる場合があります。指先やつめには細菌がたくさん付いていますから、せっけんでしっかり洗ってから食べましょう。

★よく注意して洗ってください

主食・主菜・副菜をそろえよう

副菜

主菜

主食

感染症予防に「ビタミンACE」を！



感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

<p>ビタミンA</p> <p>色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる</p> <p>にんじん かぼちゃ</p> <p>ほうれん草 レバー ウナギ</p>	<p>ビタミンC</p> <p>野菜、果物、いも類に多く含まれる</p> <p>赤ピーマン</p> <p>いちご</p> <p>フロccoliリー</p> <p>柿 キウイフルーツ ジャがいも</p>	<p>ビタミンE</p> <p>色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる</p> <p>アーモンド</p> <p>かぼちゃ</p> <p>ひまわり油</p> <p>モロヘイヤ</p> <p>トラウトサーモン</p>
--	---	---

伝えよう日本の味

《冬至》

冬至とは、1年で一番昼が短く、夜が長い日のことです。昔の人は、真夏の太陽をあびて育ったかぼちゃを大切に保存していました。そして、冬至の日にかぼちゃを食べると病気にからないと考え、食べるようになりました。また、ゆずを浮かべた「ゆず湯」に入る習慣もあります。



《年越しのおかず》

各務原市の郷土料理のひとつに「年越しのおかず」があります。大きく切った野菜に糸昆布、焼き豆腐などを加えて作る大皿料理です。昔ながらの家庭では、この年越しのおかずと焼きイワシを食べるのが大晦日の習わしです。