

# [ 12 月 献 立 表 ]

2020年12月

0:通常献立

川村高等学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 火	トマトクリームスパゲッティ	○	イタリアンサラダ(イタリアンドレ) 果物(グレープフルーツ)	鶏肉, 生クリーム, チーズ, 牛乳	スパゲッティ, 油, オリーブ油, 砂糖, イタリアンドレッシング	にんにく, 玉ねぎ, しめじ, トマト, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, グレープフルーツ	644 kcal 23.5 g 25.1 g
2 水	ごはん	○	南蛮風揚げきょうざ 春雨サラダ(香味中華ドレ) 中華コンソースープ	牛乳, 鶏肉, 大豆, ベーコン, 豆腐	精白米, 油, 砂糖, 春雨, 香味中華ドレッシング, 片栗粉, 薄力粉, パン粉, ごま油	玉ねぎ, にんじん, ビーマン, きゅうり, とうもろこし, こまつな, なら, キャベツ	680 kcal 19.4 g 20.5 g
3 木	ミルクロール	○	鶏肉のマヨネーズパン粉焼き カリカリサラダ(香味玉葱ドレ) ミネストローネ	牛乳, 鶏肉, ベーコン	ミルクロール, マカロニ, 油, ノンエッグマヨネーズ, じゃがいも パン粉, オリーブ油, フンタンの皮, 香味玉ねぎドレッシング	にんにく, キャベツ, きゅうり, にんじん, セロリ, 玉ねぎ, トマト	611 kcal 30.7 g 26.5 g
4 金	ハヤシライス	ジ ョ ア	フレンチサラダ(フレンチドレ) みかんゼリー	豚肉, 生クリーム, 乳酸菌飲料, 寒天	精白米, 油, じゃがいも, 薄力粉, バター, フレンチドレッシング	玉ねぎ, にんじん, トマト, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, みかん	606 kcal 20.9 g 11.9 g
7 月	ごはん	○	豚肉のつけ焼き 高野豆腐と野菜の煮物 大根とわかめの味噌汁	牛乳, 豚肉, 豆腐, 鶏肉, わかめ, 味噌	精白米, 砂糖, 油	しょうが, にんにく, にんじん, しめじ, さやいんげん, だいこん	643 kcal 31.6 g 20.7 g
8 火	フレンチロール	○	冬野菜のクリームシチュー キャベツと枝豆のサラダ(香味塩ドレ) 果物(りんご)	牛乳, 鶏肉, 豆乳, 生クリーム 脱脂粉乳	フレンチロール, 油, じゃがいも, マカロニ, 薄力粉, バター, 香味塩ドレッシング	玉ねぎ, にんじん, とうもろこし, はくさい, ほうれんそう, キャベツ, えだまめ, りんご	655 kcal 26.5 g 23.1 g
9 水	ごはん	○	銀ひらすの味噌マヨネーズ焼き 和風サラダ(和風ドレ) 豆腐のすまし汁	牛乳, ギンヒラス, 味噌, 豆腐	精白米, ノンエッグマヨネーズ, 砂糖, 和風ドレッシング	キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん, えのきたけ, ねぎ	638 kcal 26.8 g 22.3 g
10 木	しょうゆラーメン	麦 茶	焼売 ナムル(ナムルドレ) 果物(バナナ)	豚肉, 鶏肉, 大豆	中華めん, 油, ナムルドレッシング 薄力粉	にんにく, しょうが, もやし, ねぎ, とうもろこし, こまつな, きゅうり, バナナ, レモン, にんじん, 玉ねぎ	501 kcal 20.5 g 11.4 g
11 金	豚ごぼろごはん	○	鶏肉の塩麹焼き 大根サラダ(青じそドレ) 九条ねぎとなめこの味噌汁	豚肉, 油揚げ, 牛乳, 鶏肉, 豆腐, 味噌	精白米, 油, つきごんにやく, 砂糖, 青じそドレッシング	ごぼう, にんじん, えだまめ, だいこん, きゅうり, キャベツ, なめこ, 九条ねぎ	656 kcal 27.8 g 27.8 g
14 月	食パン	○	ポークビーンズ コーンサラダ (コーンクリームドレ) アセロラゼリー	牛乳, 豚肉, 大豆, 寒天	食パン, 油, じゃがいも, コーンクリームドレッシング いちごジャム	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, アセロラ	682 kcal 20.1 g 26.6 g
15 火	きつねうどん	○	ししゃもフライ 寒天入りサラダ (胡麻クリームドレ) 型抜きチーズ(中高)	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, シシャモ わかめ, 寒天, チーズ	うどん, 油, 砂糖, パン粉, 薄力粉 胡麻クリームドレッシング	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, ねぎ, こまつな, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	542 kcal 20.8 g 24.6 g
16 水	ごはん	○	鶏肉の香草焼き キャベツとにんじんの昆布和え 豚汁	牛乳, 鶏肉, 塩昆布, 豚肉, 豆腐, 味噌	精白米, オリーブ油, 片栗粉, 油, ごんにやく, じゃがいも	キャベツ, にんじん, ごぼう だいこん, ねぎ	676 kcal 25.6 g 28.3 g
17 木	スパゲッティ・ミートソース	○	カラフルサラダ(イタリアンドレ) 果物(オレンジ)	豚肉, チーズ, 牛乳	スパゲッティ, 油, オリーブ油 三温糖, 薄力粉, イタリアンドレッシング	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, にんにく, セロリ, マッシュルーム, トマト, キャベツ, 黄パプリカ, 赤パプリカ, きゅうり, オレンジ	681 kcal 26.1 g 25.5 g
18 金	パンフキンロール	○	フライドチキン チーズ入りサラダ(コーンクリームドレ) 野菜スープ マカロニ	牛乳, 鶏肉, チーズ, 卵	パンフキンロール, 片栗粉, 薄力粉, 油, コーンクリームドレッシング, じゃがいも, 砂糖, アーモンド チョコレート, バター	しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ, にんじん, ほうれんそう	619 kcal 26.8 g 28.0 g
21 月	ごはん わかめふりかけ	○	肉じゃが キャベツとえのきのごま和え	牛乳, わかめ, かつお, のり, 豚肉	精白米, 油, じゃがいも, 砂糖, ごま	玉ねぎ, にんじん, さやいんげん, キャベツ, えのきたけ	623 kcal 16.7 g 18.6 g
22 火	五目かた焼きそば	○	中華サラダ(香味中華ドレ) はちみつレモンゼリー	豚肉, 牛乳, 寒天	油揚げ中華麺, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 香味中華ドレッシング, はちみつ,	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ, はくさい, キャベツ, もやし, ほうれんそう, きゅうり, レモン	626 kcal 19.0 g 24.0 g
23 水	ごはん	○	鮭チーズフライ キャベツとツナの和風サラダ (和風ドレ) 大根と油揚げのみそ汁	牛乳, さけ, チーズ, ツナ, 油揚げ, 味噌	精白米, 油, 和風ドレッシング パン粉, 薄力粉	キャベツ, だいこん, ねぎ	629 kcal 26.0 g 20.0 g
24 木	米粉入りパン	レ モ ン チ ー ズ	ビーフシチュー ファルファッソのサラダ(サウザンドレ) クリスマスデザート	牛乳, 牛肉, 豆乳, 寒天, 脱脂粉乳	米粉入りパン, 油, はちみつ, 薄力粉, じゃがいも, バター, マカロニ, オリーブ油, 米粉, 砂糖, 水あめ サウザンアイランドドレッシング	レモン, 玉ねぎ, にんじん, トマト, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, 赤パプリカ, 黄パプリカ, ぶどう いちご	643 kcal 13.3 g 26.7 g

## ウイルス感染を予防する8つのポイント

<p><b>☆手洗い</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• せっけんでウイルスや菌を洗い流す</li> <li>• 洗った後は清潔な布、ペーパータオルなどで拭いてよく乾かす</li> </ul>	<p><b>☆うがい</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ロヤのどを洗浄</li> <li>• タンなどを除去しやすくする</li> <li>• 自浄作用の促進</li> </ul>	<p><b>☆水分補給</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 体内の水分バランスを整える</li> <li>• 水分不足を補う</li> </ul>	<p><b>☆栄養</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• バランスの取れた食事を摂る</li> </ul>
<p><b>☆睡眠</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 規則正しい生活と睡眠</li> </ul>	<p><b>☆リラックス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ストレスで抵抗力が低下</li> <li>• 過労は禁物</li> </ul>	<p><b>☆保温</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 湯冷めは禁物</li> <li>• 衣類、室温にも気をつける</li> </ul>	<p><b>☆保湿</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 部屋の換気や加湿でのどの粘膜を保護</li> <li>• マスクは鼻やのどの保湿効果もある</li> </ul>

# [ 12 月 献 立 表 ]

2020年12月 0:通常献立

川村中学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 火	トマトクリームスパゲッティ	○	イタリアンサラダ(イタリアンドレ) 果物(グレープフルーツ)	鶏肉, 生クリーム, チーズ, 牛乳	スパゲッティ, 油, オリーブ油, 砂糖, イタリアンドレッシング	にんにく, 玉ねぎ, しめじ, トマト, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, グレープフルーツ	773 kcal 28.2 g 30.1 g
2 水	ごはん	○	南蛮風揚げきょうざ 春雨サラダ(香味中華ドレ) 中華コンソースープ	牛乳, 鶏肉, 大豆, ベーコン, 豆腐	精白米, 油, 砂糖, 春雨, 香味中華ドレッシング, 片栗粉, 薄力粉, パン粉, ごま油	玉ねぎ, にんじん, ビーマン, きゅうり, とうもろこし, こまつな, なら, キャベツ	816 kcal 23.3 g 24.6 g
3 木	ミルクロール	○	鶏肉のマヨネーズパン粉焼き カリカリサラダ(香味玉葱ドレ) ミネストローネ	牛乳, 鶏肉, ベーコン	ミルクロール, マカロニ, 油, ノンエッグマヨネーズ, じゃがいも パン粉, オリーブ油, フタンの皮, 香味玉ねぎドレッシング	にんにく, キャベツ, きゅうり, にんじん, セロリ, 玉ねぎ, トマト	733 kcal 38.6 g 31.8 g
4 金	ハヤシライス	ジ ョ ア	フレンチサラダ(フレンチドレ) みかんゼリー	豚肉, 生クリーム, 乳酸菌飲料, 寒天	精白米, 油, じゃがいも, 薄力粉, バター, フレンチドレッシング	玉ねぎ, にんじん, トマト, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, みかん	727 kcal 25.1 g 14.3 g
7 月	ごはん	○	豚肉のつけ焼き 高野豆腐と野菜の煮物 大根とわかめの味噌汁	牛乳, 豚肉, 豆腐, 鶏肉, わかめ, 味噌	精白米, 砂糖, 油	しょうが, にんにく, にんじん, しめじ, さやいんげん, だいこん	772 kcal 37.9 g 24.8 g
8 火	フレンチロール	○	冬野菜のクリームシチュー キャベツと枝豆のサラダ(香味塩ドレ) 果物(りんご)	牛乳, 鶏肉, 豆乳, 生クリーム 脱脂粉乳	フレンチロール, 油, じゃがいも, マカロニ, 薄力粉, バター, 香味塩ドレッシング	玉ねぎ, にんじん, とうもろこし, はくさい, ほうれんそう, キャベツ, えだまめ, りんご	786 kcal 31.8 g 27.7 g
9 水	ごはん	○	銀ひらすの味噌マヨネーズ焼き 和風サラダ(和風ドレ) 豆腐のすまし汁	牛乳, ギンヒラス, 味噌, 豆腐	精白米, ノンエッグマヨネーズ, 砂糖, 和風ドレッシング	キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん, えのきたけ, ねぎ	766 kcal 32.2 g 26.8 g
10 木	しょうゆラーメン	麦 茶	焼売 ナムル(ナムルドレ) 果物(バナナ)	豚肉, 鶏肉, 大豆	中華めん, 油, ナムルドレッシング 薄力粉	にんにく, しょうが, もやし, ねぎ, とうもろこし, こまつな, きゅうり, バナナ, レモン, にんじん, 玉ねぎ	601 kcal 24.6 g 13.7 g
11 金	豚ごぼろごはん	○	鶏肉の塩麹焼き 大根サラダ(青じそドレ) 九条ねぎとなめこの味噌汁	豚肉, 油揚げ, 牛乳, 鶏肉, 豆腐, 味噌	精白米, 油, つきごんにやく, 砂糖, 青じそドレッシング	ごぼう, にんじん, えだまめ, だいこん, きゅうり, キャベツ, なめこ, 九条ねぎ	787 kcal 33.4 g 33.4 g
14 月	食パン	○	ポークビーンズ コーンサラダ (コーンクリームドレ) アセロラゼリー	牛乳, 豚肉, 大豆, 寒天	食パン, 油, じゃがいも, コーンクリームドレッシング いちごジャム	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, アセロラ	818 kcal 24.1 g 31.9 g
15 火	きつねうどん	○	ししゃもフライ 寒天入りサラダ (胡麻クリームドレ) 型抜きチーズ(中高)	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, シヤモ わかめ, 寒天, チーズ	うどん, 油, 砂糖, パン粉, 薄力粉 胡麻クリームドレッシング	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, ねぎ, こまつな, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	650 kcal 25.0 g 29.5 g
16 水	ごはん	○	鶏肉の香草焼き キャベツとにんじんの昆布和え 豚汁	牛乳, 鶏肉, 塩昆布, 豚肉, 豆腐, 味噌	精白米, オリーブ油, 片栗粉, 油, ごんにやく, じゃがいも	キャベツ, にんじん, ごぼう だいこん, ねぎ	811 kcal 30.7 g 34.0 g
17 木	スパゲティ・ミートソース	○	カラフルサラダ(イタリアンドレ) 果物(オレンジ)	豚肉, チーズ, 牛乳	スパゲッティ, 油, オリーブ油 三温糖, 薄力粉, イタリアンドレッシング	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, にんにく, セロリ, マッシュルーム, トマト, キャベツ, 黄パプリカ, 赤パプリカ, きゅうり, オレンジ	817 kcal 31.3 g 30.6 g
18 金	パンブキンロール	○	フライドチキン チーズ入りサラダ(コーンクリームドレ) 野菜スープ マカロニ	牛乳, 鶏肉, チーズ, 卵	パンブキンロール, 片栗粉, 薄力粉, 油, コーンクリームドレッシング, じゃがいも, 砂糖, アーモンド チョコレート, バター	しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ, にんじん, ほうれんそう	743 kcal 32.2 g 33.6 g
21 月	ごはん わかめふりかけ	○	肉じゃが キャベツとえのきのごま和え	牛乳, わかめ, かつお, のり, 豚肉	精白米, 油, じゃがいも, 砂糖, ごま	玉ねぎ, にんじん, さやいんげん, キャベツ, えのきたけ	748 kcal 20.2 g 22.3 g
22 火	五目かた焼きそば	○	中華サラダ(香味中華ドレ) はちみつレモンゼリー	豚肉, 牛乳, 寒天	油揚げ中華麺, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 香味中華ドレッシング, はちみつ,	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ, はくさい, キャベツ, もやし, ほうれんそう, きゅうり, レモン	751 kcal 22.8 g 28.8 g
23 水	ごはん	○	鮭チーズフライ キャベツとツナの和風サラダ (和風ドレ) 大根と油揚げのみそ汁	牛乳, さけ, チーズ, ツナ, 油揚げ, 味噌	精白米, 油, 和風ドレッシング パン粉, 薄力粉	キャベツ, だいこん, ねぎ	755 kcal 31.2 g 24.0 g
24 木	米粉入りパン	レ モ ン テ ー	ビーフシチュー ファルファッソのサラダ(サウザンドレ) クリスマスデザート	牛乳, 牛肉, 豆乳, 寒天, 脱脂粉乳	米粉入りパン, 油, はちみつ, 薄力粉, じゃがいも, バター, マカロニ, オリーブ油, 米粉, 砂糖, 水あめ サウザンアイランドドレッシング	レモン, 玉ねぎ, にんじん, トマト, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, 赤パプリカ, 黄パプリカ, ぶどう いちご	772 kcal 16.0 g 32.0 g

## ウイルス感染を予防する8つのポイント

**☆手洗い**

- せっけんでウイルスや菌を洗い流す
- 洗った後は清潔な布、ペーパータオルなどで拭いてよく乾かす

**☆うがい**

- 口やのどを洗浄
- タンなどを除去しやすくする
- 自浄作用の促進

**☆水分補給**

- 体内の水分バランスを整える
- 水分不足を補う

**☆栄養**

- バランスの取れた食事を摂る

**☆睡眠**

- 規則正しい生活と睡眠

**☆リラックス**

- ストレスで抵抗力が低下
- 過労は禁物

**☆保温**

- 湯冷めは禁物
- 衣類、室温にも気をつける

**☆保湿**

- 部屋の換気や加湿でのどの粘膜を保護
- マスクは鼻やのどの保湿効果もある

# [ 12 月 献 立 表 ]

2020年12月

0:通常献立

川村小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 火	トマトクリームスパゲッティ	○	イタリアンサラダ(イタリアンドレ) 果物(グレープフルーツ)	鶏肉, 生クリーム, チーズ, 牛乳	スパゲッティ, 油, オリーブ油, 砂糖, イタリアンドレッシング	にんにく, 玉ねぎ, しめじ, トマト, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, グレープフルーツ	644 kcal 23.5 g 25.1 g
2 水	ごはん	○	南蛮風揚げきょうざ 春雨サラダ(香味中華ドレ) 中華コンソープ	牛乳, 鶏肉, 大豆, ベーコン, 豆腐	精白米, 油, 砂糖, 春雨, 香味中華ドレッシング, 片栗粉, 薄力粉, パン粉, ごま油	玉ねぎ, にんじん, ビーマン, きゅうり, とうもろこし, こまつな, なら, キャベツ	667 kcal 19.4 g 19.1 g
3 木	ミルクロール	○	鶏肉のマヨネーズパン粉焼き カリカリサラダ(香味玉葱ドレ) ミネストローネ	牛乳, 鶏肉, ベーコン	ミルクロール, マカロニ, 油, ノンエッグマヨネーズ, じゃがいも パン粉, オリーブ油, フンタンの皮, 香味玉ねぎドレッシング	にんにく, キャベツ, きゅうり, にんじん, セロリ, 玉ねぎ, トマト	611 kcal 30.7 g 26.5 g
4 金	ハヤシライス	ジ ョ ア	フレンチサラダ(フレンチドレ) みかんゼリー	豚肉, 生クリーム, 乳酸菌飲料, 寒天	精白米, 油, じゃがいも, 薄力粉, バター, フレンチドレッシング	玉ねぎ, にんじん, トマト, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, みかん	606 kcal 20.9 g 11.9 g
7 月	ごはん	○	豚肉のつけ焼き 高野豆腐と野菜の煮物 大根とわかめの味噌汁	牛乳, 豚肉, 豆腐, 鶏肉, わかめ, 味噌	精白米, 砂糖, 油	しょうが, にんにく, にんじん, しめじ, さやいんげん, だいこん	643 kcal 31.6 g 20.7 g
8 火	フレンチロール	○	冬野菜のクリームシチュー キャベツと枝豆のサラダ(香味塩ドレ) 果物(りんご)	牛乳, 鶏肉, 豆乳, 生クリーム 脱脂粉乳	フレンチロール, 油, じゃがいも, マカロニ, 薄力粉, バター, 香味塩ドレッシング	玉ねぎ, にんじん, とうもろこし, はくさい, ほうれんそう, キャベツ, えだまめ, りんご	655 kcal 26.5 g 23.1 g
9 水	ごはん	○	銀ひらすの味噌マヨネーズ焼き 和風サラダ(和風ドレ) 豆腐のすまし汁	牛乳, ギンヒラス, 味噌, 豆腐	精白米, ノンエッグマヨネーズ, 砂糖, 和風ドレッシング	キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん, えのきたけ, ねぎ	638 kcal 26.8 g 22.3 g
10 木	しょうゆラーメン	○	焼売 ナムル(ナムルドレ) 果物(バナナ)	豚肉, 牛乳, 鶏肉, 大豆	中華めん, 油, ナムルドレッシング 薄力粉	にんにく, しょうが, もやし, ねぎ, とうもろこし, こまつな, きゅうり, バナナ, レモン, にんじん, 玉ねぎ	624 kcal 26.6 g 18.4 g
11 金	豚ごぼろごはん	○	鶏肉の塩麹焼き 大根サラダ(青じそドレ) 九条ねぎとなめこの味噌汁	豚肉, 油揚げ, 牛乳, 鶏肉, 豆腐, 味噌	精白米, 油, つきごんにやく, 砂糖, 青じそドレッシング	ごぼう, にんじん, えだまめ, だいこん, きゅうり, キャベツ, なめこ, 九条ねぎ	656 kcal 27.8 g 27.8 g
14 月	食パン いちごジャム	○	ポークビーンズ コーンサラダ (コーンクリームドレ) アセロラゼリー	牛乳, 豚肉, 大豆, 寒天	食パン, 油, じゃがいも, コーンクリームドレッシング いちごジャム	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, アセロラ	682 kcal 20.1 g 26.6 g
15 火	きつねうどん	○	ししゃもフライ 寒天入りサラダ (胡麻クリームドレ)	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, シシャモ わかめ, 寒天	うどん, 油, 砂糖, パン粉, 薄力粉 胡麻クリームドレッシング	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, ねぎ, こまつな, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	616 kcal 23.9 g 27.5 g
16 水	ごはん	○	鶏肉の香草焼き キャベツとにんじんの昆布和え 豚汁	牛乳, 鶏肉, 塩昆布, 豚肉, 豆腐, 味噌	精白米, オリーブ油, 片栗粉, 油, ごんにやく, じゃがいも	キャベツ, にんじん, ごぼう だいこん, ねぎ	676 kcal 25.6 g 28.3 g
17 木	スパゲッティ・ミートソース	○	カラフルサラダ(イタリアンドレ) 果物(オレンジ)	豚肉, チーズ, 牛乳	スパゲッティ, 油, オリーブ油 三温糖, 薄力粉, イタリアンドレッシング	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, にんにく, セロリ, マッシュルーム, トマト, キャベツ, 黄パプリカ, 赤パプリカ, きゅうり, オレンジ	681 kcal 26.1 g 25.5 g
18 金	パンフキンロール	○	フライドチキン チーズ入りサラダ(コーンクリームドレ) 野菜スープ マカロニ	牛乳, 鶏肉, チーズ, 卵	パンフキンロール, 片栗粉, 薄力粉, 油, コーンクリームドレッシング, じゃがいも, 砂糖, アーモンド チョコレート, バター	しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ, にんじん, ほうれんそう	619 kcal 26.8 g 28.0 g
21 月	ごはん わかめふりかけ	○	肉じゃが キャベツとえのきのごま和え	牛乳, わかめ, かつお, のり, 豚肉	精白米, 油, じゃがいも, 砂糖, ごま	玉ねぎ, にんじん, さやいんげん, キャベツ, えのきたけ	623 kcal 16.7 g 18.6 g
22 火	五目かた焼きそば	○	中華サラダ(香味中華ドレ) はちみつレモンゼリー	豚肉, 牛乳, 寒天	油揚げ中華麺, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 香味中華ドレッシング, はちみつ,	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ, はくさい, キャベツ, もやし, ほうれんそう, きゅうり, レモン	626 kcal 19.0 g 24.0 g
23 水	ごはん	○	鮭チーズフライ キャベツとツナの和風サラダ (和風ドレ) 大根と油揚げのみそ汁	牛乳, さけ, チーズ, ツナ, 油揚げ, 味噌	精白米, 油, 和風ドレッシング パン粉, 薄力粉	キャベツ, だいこん, ねぎ	629 kcal 26.0 g 20.0 g
24 木	米粉入りパン 小学校1,2年は牛乳	レ ン テ ー	ビーフシチュー ファルファッソのサラダ(サウザンドレ) クリスマスデザート	牛乳, 牛肉, 豆乳, 寒天, 脱脂粉乳	米粉入りパン, 油, はちみつ, 薄力粉, じゃがいも, バター, マカロニ, オリーブ油, 米粉, 砂糖, 水あめ サウザンアイランドドレッシング	レモン, 玉ねぎ, にんじん, トマト, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, 赤パプリカ, 黄パプリカ, ぶどう いちご	643 kcal 13.3 g 26.7 g

## ウイルス感染を予防する8つのポイント

<p><b>☆手洗い</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• せっけんでウイルスや菌を洗い流す</li> <li>• 洗った後は清潔な布、ペーパータオルなどで拭いてよく乾かす</li> </ul>	<p><b>☆うがい</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 口やのどを洗浄</li> <li>• タンなどを除去しやすくする</li> <li>• 自浄作用の促進</li> </ul>	<p><b>☆水分補給</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 体内の水分バランスを整える</li> <li>• 水分不足を補う</li> </ul>	<p><b>☆栄養</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• バランスの取れた食事を摂る</li> </ul>
<p><b>☆睡眠</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 規則正しい生活と睡眠</li> </ul>	<p><b>☆リラックス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ストレスを抵抗力が低下</li> <li>• 過労は禁物</li> </ul>	<p><b>☆保温</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 湯冷めは禁物</li> <li>• 衣類、室温にも気をつける</li> </ul>	<p><b>☆保湿</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 部屋の換気や加湿でのどの粘膜を保護</li> <li>• マスクは鼻やのどの保湿効果もある</li> </ul>

# [ 12 月 献 立 表 ]

2020年12月 0: 通常献立

川村幼稚園

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	1杯キー たんぱく質 脂質
1 火	トマトクリームスパゲッティ	○	イタリアンサラダ (イタリアンドレ) 果物 (グレープフルーツ)	鶏肉, 生クリーム, チーズ, 牛乳	スパゲッティ, 油, オリーブ油, 砂糖, イタリアンドレッシング	にんにく, 玉ねぎ, しめじ, トマト, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, グレープフルーツ	451 kcal 16.5 g 17.6 g
2 水	お弁当						
3 木	ミルクロール	○	鶏肉のマヨネーズパン粉焼き カリカリサラダ (香味玉葱ドレ) ミネストローネ	牛乳, 鶏肉, ベーコン	ミルクロール, マカロニ, 油, ノンエッグマヨネーズ, じゃがいも パン粉, オリーブ油, ワンタンの皮, 香味玉ねぎドレッシング	にんにく, キャベツ, きゅうり, にんじん, セロリ, 玉ねぎ, トマト	428 kcal 21.5 g 18.6 g
4 金	ハヤシライス	ジ ョ ア	フレンチサラダ (フレンチドレ) みかんゼリー	豚肉, 生クリーム, 乳酸菌飲料, 寒天	精白米, 油, じゃがいも, 薄力粉, バター, フレンチドレッシング	玉ねぎ, にんじん, トマト, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, みかん	424 kcal 14.6 g 8.3 g
7 月	ごはん	○	豚肉のつけ焼き 高野豆腐と野菜の煮物 大根とわかめの味噌汁	牛乳, 豚肉, 豆腐, 鶏肉, わかめ, 味噌	精白米, 砂糖, 油	しょうが, にんにく, にんじん, しめじ, さやいんげん, だいこん	450 kcal 22.1 g 14.5 g
8 火	フレンチロール	○	冬野菜のクリームシチュー キャベツと枝豆のサラダ (香味塩ドレ) 果物 (りんご)	牛乳, 鶏肉, 豆乳, 生クリーム 脱脂粉乳	フレンチロール, 油, じゃがいも, マカロニ, 薄力粉, バター, 香味塩ドレッシング	玉ねぎ, にんじん, とうもろこし, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, えだまめ, りんご	459 kcal 18.6 g 16.2 g
9 水	お弁当						
10 木	しょうゆラーメン	○	焼売 ナムル (ナムルドレ) 果物 (バナナ)	豚肉, 牛乳, 鶏肉, 大豆	中華めん, 油, ナムルドレッシング 薄力粉	にんにく, しょうが, もやし, ねぎ, とうもろこし, こまつな, きゅうり, バナナ, レモン, にんじん, 玉ねぎ	437 kcal 18.6 g 12.9 g
11 金	豚ごぼうごはん	○	鶏肉の塩麹焼き 大根サラダ (青じそドレ) 九条ねぎとなめこの味噌汁	豚肉, 油揚げ, 牛乳, 鶏肉, 豆腐, 味噌	精白米, 油, つきこんにやく, 砂糖, 青じそドレッシング	ごぼう, にんじん, えだまめ, だいこん, きゅうり, キャベツ, なめこ, 九条ねぎ	459 kcal 19.5 g 19.5 g
14 月	食パン いちごジャム	○	ポークビーンズ コーンサラダ (コーンクリーミードレ) アセロラゼリー	牛乳, 豚肉, 大豆, 寒天	食パン, 油, じゃがいも, コーンクリーミードレッシング いちごジャム	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, アセロラ	477 kcal 14.1 g 18.6 g
15 火	きつねうどん	○	ししゃもフライ 寒天入りサラダ (胡麻クリーミードレ) クリスマスデザート	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, シシャモ わかめ, 寒天, 豆乳	うどん, 油, 砂糖, パン粉, 薄力粉 胡麻クリーミードレッシング 米粉, 水あめ	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, ねぎ, こまつな, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, いちご	496 kcal 17.7 g 22.1 g

## ウイルス感染を予防する8つのポイント

### ☆手洗い



- せっけんでウイルスや菌を洗い流す
- 洗った後は清潔な布、ペーパータオルなどで拭いてよく乾かす

### ☆うがい



- 口やのどを洗浄
- タンなどを除去しやすくする
- 自浄作用の促進

### ☆水分補給



- 体内の水分バランスを整える
- 水分不足を補う

### ☆栄養



- バランスの取れた食事を摂る

### ☆睡眠



- 規則正しい生活と睡眠

### ☆リラックス



- ストレスで抵抗力が低下
- 過労は禁物

### ☆保温



- 湯冷めは禁物
- 衣類、室温にも気をつける

### ☆保湿



- 部屋の換気や加湿でのどの粘膜を保護
- マスクは鼻やのどの保湿効果もある