

月	火	水	木	金
<p>1</p> <p>りんご</p> <p>あげとりとこんさいのあますあん</p> <p>ちゅうかいかいそうサラダ</p> <p>むぎごはん えのきのみそしる</p> <p>ソフトめん マーボーソース</p>	<p>2</p> <p>ココアビーンズ</p> <p>あつやきたまご</p> <p>ひじきのいために</p> <p>むぎごはん はくさいなべ</p>	<p>3</p> <p>ふたにくのケチャップソースがけ</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>こめこいりコッパン かぼちゃポタージュ</p>	<p>4</p> <p>さばのみそだれがけ</p> <p>きりほしたいこんのもの</p> <p>むぎごはん とうふのすましじる</p>	<p>5</p> <p>ヨーグルト</p> <p>じゃがいものにももの</p> <p>だいいんめし ワカサギのからあげ</p>
<p>8</p> <p>いい歯の日</p> <p>ふたにくのしょうがいため</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>むぎごはん ぶのすましじる</p>	<p>9</p> <p>さわらのたつたあげ</p> <p>こまつなとしめじのにびたし</p> <p>うどん みそうどんのつゆ</p>	<p>10</p> <p>にくシュウマイ (2こ)</p> <p>ピピンパのぐ</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p>	<p>11</p> <p>マーマレードチキン</p> <p>コーンやし</p> <p>こくとうコッパン ポトフ</p>	<p>12</p> <p>じゃがいものにももの</p> <p>だいいんめし ワカサギのからあげ</p>
<p>15</p> <p>各務小学校のクエスト</p> <p>みかん</p> <p>キャベツのソテー</p> <p>むぎごはん ぶゆけさいのカレー</p>	<p>16</p> <p>蘇原第一小学校のクエスト</p> <p>はるまき</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>ちゅうかめん しょうゆラーメンのスープ</p>	<p>17</p> <p>とりにくのあげがらめ</p> <p>ほうれんそうのごまあえ</p> <p>むぎごはん けんちんじる</p>	<p>18</p> <p>イカのオリーブオイルやき</p> <p>フロccoliーサラダ</p> <p>コッパン クリームシチュー</p>	<p>19</p> <p>食育の日/年越しの献立</p> <p>やしイワシ</p> <p>としこしのおかず</p> <p>むぎごはん はくさいのみそしる</p>
<p>22</p> <p>冬至の献立</p> <p>ホキのゆずだれがけ</p> <p>れんこんのいために</p> <p>むぎごはん かぼちゃのみそしる</p>	<p>23</p> <p>ちくわのいそべあげ (2こ)</p> <p>はくさいのしおこんぶあえ</p> <p>うどん きつねうどんのつゆ</p>	<p>24</p> <p>ふたキムチ</p> <p>いためナムル</p> <p>むぎごはん トックスープ</p>	<p>25</p> <p>クリスマスの献立</p> <p>クリスマスデザート</p> <p>ハンバーグのデミグラスソースがけ</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>しょくパン ミネストローネ</p>	<p>26</p> <p>とうにゅうプリン</p> <p>こまつなのおかかあえ</p> <p>ごもくごはん ポテトコロッケ</p>
<p>今月の岐阜県産食材</p> <p>はくさい だいこん こまつな かぶ にんじん ゆずかじゅう</p>			<p>地場産物を使っています</p> <p>* いい歯の日には歯によい食材や噛みごたえのある料理が登場します。 * 材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。 * 海(川)でとれる物には、まれにエビやカニが混入していることがあります。 * 揚げ物に使用する油(キャノーラ油)は、一回限りの使いきりではありません。 * シシャモ等の1尾魚は、魚卵を持っていることがあります。</p>	

かぜ かんせんしょう ま からだ
風邪などの感染症に負けない体をつくろう!

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・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事をして体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。特にビタミンA・ビタミンCは、風邪などから体を守ってくれる大事な栄養素です。

手洗い・うがい

バランスのとれた食事

十分な睡眠

適度な運動

てあら みなお 手洗いを見直そう!

手には見えない汚れやウイルスがついていることがあります。食事の前や外から帰った後、トイレの後などは、こまめにしっかりと手を洗いましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに洗います。

泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。

水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきます。

つた にほん あじ
伝えよう日本の味

とうじ 《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、冬至の日にそのかぼちゃを食べると病気にかからないと考え、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。

としこ 《年越しのおかず》

かみがはらし きょうどりょうり
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。