



# 12月給食だより

平成30年 8号  
川口工業高校定時制

## “しっかり手洗い”で冬を元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており、それが手につくと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。



### こんな時は忘れずに!

- 外から帰った時
- 食事の前
- トイレの後
- 動物を触った後

### しっかり手を洗うには…

- 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首をしっかりこすり洗いする。
- 流水で十分に洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルなどで水分をよくふき取る。

## 平成30年度 12月の献立

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ごはん</li> <li>回鍋肉</li> <li>春雨サラダ</li> <li>青菜のスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ごはん</li> <li>タラの黄金焼き</li> <li>ツナと野菜のごま和え</li> <li>味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ハヤシライス</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ごはん</li> <li>鯖の香味焼き</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ささみフライ</li> <li>マセドアンサラダ</li> <li>冬瓜スープ</li> </ul>
10	11	12	13	14
<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>パエリア風混ぜご飯</li> <li>スペイン風ニンニクスープ</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>肉みそラーメン</li> <li>ほうれん草のくるみ和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ごはん</li> <li>鮭の塩焼き</li> <li>五目きんぴら</li> <li>味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>しゃくし菜チャーハン</li> <li>じゃがバター</li> <li>中華スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>麻婆豆腐</li> <li>味噌汁</li> <li>浅漬け</li> </ul>
17	18	19	20	21
<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>カレーうどん</li> <li>大学芋</li> <li>ハスカップゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ソーセージライス</li> <li>トマトと卵のスープ</li> <li>カスタードプディング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ごはん</li> <li>サバのピリ辛揚げ</li> <li>ほうれん草と白滝のナムル</li> <li>みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> <li>ごはん</li> <li>鶏肉のママレードソース</li> <li>野菜サラダ</li> <li>トムヤンクン・ケーキ</li> </ul>	終業式

※食材の都合により献立を変更することがあります。予めご了承ください。

エネルギー 782 kcal  
たんぱく質 30.4g  
塩分 3.1g