

月	火	水	木	金
 冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をして、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。 寒さに負けない生活習慣を心がけよう				
2	3	4	5	6
				
デニッシュペストリー 牛乳 チキンナゲット（2個） ツナサラダ （野菜いっぱいイタリアン） スパゲティイタリアン	白飯 牛乳 黒はんぺんフライ 野菜のごま炒め 吉野汁	ハヤシライス（麦飯） 牛乳 こんにゃくのピリ辛炒め キウイフルーツ （1/2個）	白飯 牛乳 餃子（2個） 小松菜のピリ辛サラダ （香味唐辛子たれ） たまねぎと青梗菜の 中華スープ 鉄分チーズ ※北中リクエスト献立	白飯 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き 大根ごはんの具 ほうとう ワインゼリー ※山梨県郷土料理
9	10	11	12	13
				
子供パン （キャラメルクリーム） 牛乳 白身魚のトマトソースかけ ポテトサラダ （マヨネーズ） 白菜とベーコンのスープ	白飯 牛乳 メンチカツ コロコロきゅうり （ねぎごま） ちゃんこ鍋	白飯 牛乳 鶏肉の韓国風照焼き ビビンバ トックスープ	白飯 牛乳 ソースかつ丼 切干大根の煮付 打ち豆汁 ※福井郷土料理献立	豚骨ラーメン （中華麺） 牛乳 チーズ蒸しパン のり和え（だし醤油） ※読書給食
16	17	18	19	
				
ツイストパン コーヒー牛乳 スペイン風オムレツ ブロッコリーのサラダ （野菜いっぱい香味玉ねぎ） 小松菜のシチュー ※早稲田中リクエスト献立	白飯 牛乳 鶏の唐揚げ（2個） 茎わかめのサラダ （塩中華） 水餃子	白飯 牛乳 ブリの柚子胡椒ソースかけ かぼちゃのそぼろ煮 みぞれ汁 ※冬至献立	チキンカレー（麦飯） 牛乳 ツナ入り大根サラダ （イタリアン） 手作りアップルパイ ※お楽しみ献立	

石けんを使って手を洗おう

手洗いは手軽にできる感染症予防の一つです。手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。

