

1月 きゅうしょくだより

 **今年巳(へび)年!** 

北海道夕張高等養護学校

○材料の入荷等の都合により献立の一部を変更することがありますがご了承ください。

	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	19 (日)	20 (月)	21 (火)
あさ		・むぎめし ・みそしる ・だいこんそぼろに ・ウィンナーソーテ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・くきわかめのきんぴら ・あつやきたまご ・つけあわせ	・むぎめし ・みそしる ・あつあげのいりに ・わふうサラダ		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・すごもりたまご	・むぎめし ・みそしる ・ちくわのてっかに ・ツナあえ
ひる		・ごもくごはん ・はちはいじる ・ごまあえ ・ぎゅうにゅう	・ミートソース スパゲティー ・レタススープ ・バナナヨーグルトあえ ・ぎゅうにゅう	・おやこどん ・みそしる ・さんしょくあえ ・ぎゅうにゅう		・ごはん ・みそしる ・かわなしシューマイ ・つけあわせ ・こやどうふのもの ・ぎゅうにゅう	・ミルクパン ・ほうれんそうスープ ・とりにくのトマトにこみ ・つけあわせ ・ポテトサラダ ・ぎゅうにゅう
よる	・チキンカレー ・チンゲンサイスープ ・コールスローサラダ	・むぎめし ・みそしる ・ポテトコロッケ ・つけあわせ ・ちくぜんに	・むぎめし ・みそしる ・にざかな ・なすとベーコンのいためもの ・きりぼしだいこんのサラダ		・ウィンナーと きのこのピラフ ・にくだんごスープ ・ビーフンサラダ	・むぎめし ・さつまじる ・ふたにくのなんぶやき ・つけあわせ ・マカロニサラダ	・むぎめし ・みそしる ・やきざかな ・さといものもの ・かおりあえ
	731kcal	2174kcal	2082kcal	1361kcal	827kcal	2161kcal	2132kcal

	22 (水)	23 (木)	24 (金)	26 (日)	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)
あさ	・むぎめし ・みそしる ・ひじきのいりに ・スクランブルエッグ ・つけあわせ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・ミートボールの ケチャップに ・マヨネーズあえ	・むぎめし ・みそしる ・にくときゃべつの みそいため ・ながいもおろし		・むぎめし ・みそしる ・なっとう ・ハムエッグ ・つけあわせ	・むぎめし ・みそしる ・いりどり ・なめだけあえ	・むぎめし ・みそしる ・ごもくいため ・たまごみそ ・ハミン	・むぎめし ・みそしる ・しのだに ・フランクフルト ソーテ
ひる	・わかめごはん ・みそしる ・とうふのごもく あんかけ ・すみそあえ ・ぎゅうにゅう	・ネギぶたラーメン ・カリポリサラダ ・くだもの ・ぎゅうにゅう	・ドライカレー ・わかめスープ ・かにふうみサラダ ・ぎゅうにゅう		・しおおにぎり ・ぶたじる ・やきざかな ・つけもの ・ぎゅうにゅう	・こくとうパン ・カレーシチュー ・ブロッコリーサラダ ・くだものかんづめ ・ぎゅうにゅう	・のざわなピラフ ・だいこんスープ ・わふうナムル ・ぎゅうにゅう	・ごもくうどん ・おにまんじゅう ・からしあえ ・ぎゅうにゅう
よる	・とりすきやきどん ・かきたまじる ・ピーナツあえ	・むぎめし ・みそしる ・やきぎょうざ ・つけあわせ ・あつあげと やさいのうまに		・ごもくチャーハン ・はるさめスープ ・パンパンジーサラダ	・わかめごはん ・みそしる ・とうふのステーキ ・ばいにくあえ	・むぎめし ・みそしる ・さかなのホイルやき ・さつまあげのいためもの ・のりあえ	・むぎめし/コーンたまごスープ ・ハンバーグ/ポテト ・にんじんグラッセ ・かぼちゃサラダ ・オレンジゼリー ☆リクエストメニュー	
	2111kcal	2131kcal	1309kcal	743kcal	2160kcal	2050kcal	2313kcal	1316kcal

新しい年になりました。
今年もどうぞよろしくお願いいたします。
3学期もマナーを守り、楽しい食事の時間を過ごしてください。



手洗いは感染症予防の基本です!

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。



汚れの残りやすい部分は念入りに。

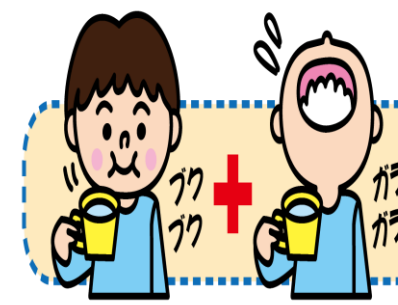


流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。