

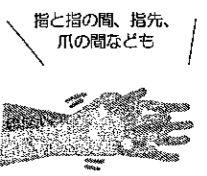
11月	あかの食品		みどりの食品		ぎいろの食品		その他調味料		主食	
日曜日	血や肉になるもの		体の調子をととのえるもの		熱や力になるもの					
1 月	鶏肉・豆腐・みそ		しょうが・にんにく・ほうれん草・人参・玉ねぎ・もやし・大根・わかめ・果物		片栗粉・小麦粉・油・砂糖・ごま		しょうゆ・酒・だし汁		ごはん	
2 火	豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム・鶏卵・牛乳		しょうが・チンゲン菜・玉ねぎ・しめじ・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし		油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま・マーガリン		しょうゆ・酢・中華だし・塩		ごはん	
4 木	鶏肉・鶏卵		玉ねぎ・人参・グリーンピース・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・キャベツ・しめじ・果物		砂糖・ごま油・ごま		しょうゆ・塩・だし汁・酢・酒・中華だし		ごはん	
5 金	魚・鶏肉		人参・きゅうり・ホールコーン缶・キャベツ・玉ねぎ・ブロッコリー・果物		小麦粉・オリーブオイル・油・マカロニ・マヨネーズ		塩・コンソメ		パン	
8 月	みそ・鶏卵・鶏肉		枝豆・人参・ひじき・しいたけ・あおさ・しょうが・かぶ・きゅうり・小松菜・わかめ・玉ねぎ・キャベツ・果物		片栗粉・油・ごま・じゃがいも・砂糖・ごま・パン粉		塩・しょうゆ・だし汁		なめしごはん	
9 火	豚肉・油揚げ・かまぼこ		長ねぎ・人参・キャベツ・干しいたけ・大根・小松菜・人参・果物		砂糖・ごま油		酢・しょうゆ・塩・だし汁・みりん		うどん	
10 水	豚肉・鶏肉・牛肉・大豆		玉ねぎ・人参・にんにく・しょうが・りんご・バナナ・りんごジュース		小麦粉・砂糖・油・じゃがいも・マーガリン		カレー粉・カレー粉・塩・ソース・ケチャップ・しょうゆ・酒		ごはん	
11 木	豚肉・豆腐・みそ		人参・なめこ・チンゲン菜・ほうれん草・もやし・果物		砂糖・ごま油・パン粉		しょうゆ・塩・酢		ごはん	
12 金	さば・おから・油揚げ・ちくわ・みそ		ごぼう・人参・干しいたけ・長ねぎ・ひじき・小松菜・玉ねぎ・果物		油・砂糖・じゃがいも		塩・酒・しょうゆ・だし汁		ごはん	
15 月	豚ひき肉・牛乳・鶏肉・ウインナー		しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・トマト缶・パセリ粉・オレンジジュース・パイン缶		じゃがいも・片栗粉・小麦粉・砂糖・油		ケチャップ・コンソメ・塩・しょうゆ		スパゲティ	
16 火	鶏肉・牛乳・チーズ		玉ねぎ・マッシュルーム缶・ブロッコリー・かぶ・人参・小松菜・キャベツ・きゅうり・ホールコーン缶・果物		マカロニ・油・じゃがいも		塩・ホワイトルウ・コンソメ・酢		パン	
17 水	鶏肉・かつお節・みそ		ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・玉ねぎ・人参・果物		油・パン粉・小麦粉・ごま油・麩		だし汁・しょうゆ・みりん・塩・酢		ごはん	
18 木	鶏卵・豚ひき肉・かつお節・油揚げ・みそ		ひじき・人参・干しいたけ・ブロッコリー・キャベツ・大根・長ねぎ・果物		砂糖・油・さつまいも		塩・しょうゆ・だし汁		わかめごはん	
19 金	魚・さつま揚げ・みそ		刻み昆布・人参・こんにゃく・干しいたけ・小松菜・かぶ・果物		油・砂糖・じゃがいも		しょうゆ・みりん・酒・だし汁		ごはん	
22 月	豚ひき肉・牛乳		玉ねぎ・れんこん・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・人参・果物		油・マヨネーズ		塩・トマトケチャップ・酢		ごはん	
24 水	鶏肉・豚肉・ツナ缶		ブロッコリー・人参・キャベツ・コーン・クリームコーン・れんこん・ごぼう・長ねぎ・玉ねぎ・みかん缶		じゃがいも・パン粉・小麦粉・油・砂糖・片栗粉・ゼリー		塩・コンソメ・酒・しょうゆ		なめしごはん	
25 木										
26 金	さんま・油揚げ・みそ		しょうが・ほうれん草・もやし・人参・玉ねぎ・わかめ・果物		片栗粉・油・じゃがいも・砂糖		酒・しょうゆ・だし汁		ごはん	
29 月	鶏肉・鶏卵・生クリーム		玉ねぎ・しょうが・塩昆布・白菜・人参・クリームコーン缶・ホールコーン缶・長ねぎ・チンゲン菜・果物		ごま・ごま油・片栗粉・小麦粉・マーガリン		みりん・しょうゆ・塩・中華だし		ごはん	
30 火	豚肉・ちくわ・みそ		玉ねぎ・人参・ほうれん草・グリーンピース・もやし・ホールコーン缶・大根・わかめ・長ねぎ・果物		じゃがいも・小麦粉・パン粉・油・砂糖・ごま油		しょうゆ・塩・だし汁・酢		ごはん	

2021 21 きゅうしょくだより

おうちのかたへ
『感染症対策の基本は“手洗い”です』

新型コロナウイルス、かぜ、インフルエンザ、食中毒などの感染症対策の基本は「手洗い」です。感染症は、ウイルスや細菌が身体の中に入ることにより発症します。いろいろなものに触れる私たちの手には、ウイルスや細菌が付きやすいため、こまめに手を洗うことが大切です。

ノロウイルスが原因の食中毒や感染性胃腸炎は、感染すると下痢、おう吐、発熱、吐き気、腹痛などを引き起こし、人から人へ感染することもあります。特に乳幼児は症状が重くなりやすいので、注意が必要です。



手洗いの5つのタイミング

- ご飯を食べる前と後!
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時

公共の場所から帰った時
病気の人のケアをした時
外にあるものに触った時

食育の日 「れんこん入りハンバーグ」

「あなが開いていて先の見通しがよい」とされ、お祝い料理に欠かせない『れんこん』。その昔栽培が盛んだったこともあり、新潟のれんこんの消費量は全国でも上位です。

れんこんは調理法により食感が変わります。シャキシャキとした歯ざわりを楽しみたいならサラダに。サクサク感、ホクホク感を味わいたいなら煮物や天ぷらに。和洋を問わず、様々な料理に利用することができます。

また、すりおろすと粘りが出るのも特徴の一つです。食育の日の「れんこん入りハンバーグ」は、すりおろしたれんこんをつなぎに使用します。ふっくらもちもちの食感です。ご家庭でもお試しください。

※献立内容を変更する場合があります。 ※調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用しています。