

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……

石けんをつけて
よく泡立てて
こするように洗います



汚れの残りやすい部分は
念入りに洗います



流水で洗い流し
清潔なハンカチで
水分を拭き取ります



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ったりします。乾燥が気になるときは、ハンドクリームなどの保湿剤をこまめに塗りましょう。



日本ハムグループより **シャウエッセン** をいただきました

日本ハムグループさんは、1961年に旭川工場を開業以来、60年以上にわたり地域に根差した活動を続けています。現在、グループ事業所の約2割が北海道内で事業を展開しており、ハムやソーセージ、お肉などの生産・販売をとおり、北海道の食生活を支えています。

昨年の北海道ボールパークFビレッジの開業に伴い、北海道及び北広島市との結びつきが深まる中、今回、日本ハムグループさんから、「シャウエッセン」小学校6,000本中学校4,900本が寄贈されることとなりました。

いただいたシャウエッセンは、地元の食材に触れる機会を通じ地域への愛着や食への関心を深める「ふるさと教育」の一環として、学校給食用の食材として活用させていただき、カレーにシャウエッセンをのせた「シャウエッセンカレー」として23日(月)に提供予定です。





献立名	主な食品			献立名	主な食品					
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える			
2月	ポークハヤシライス	麦ご飯 米油 小麦粉	豚肉 チーズ	エリンギ にんにく 玉葱 枝豆 人参 生姜 トマト	13金	焼豚チャーハン	ご飯 バター 米油 三温糖	焼豚	長葱 生姜 コーン 玉葱 枝豆 人参 にんにく 椎茸	
	キャベツと ハムのサラダ	ドレッシング ごま	ハム	キャベツ きゅうり 人参		わかめスープ	ごま油 ごま	豆腐 わかめ	大根 長葱 椎茸	
907 kcal	パイン缶			パイン	春巻き	菜種油 大豆油 春雨 米粉 砂糖 小麦粉 でん粉	豚肉	玉葱 人参 生姜 キャベツ 椎茸		
3火	とんこつラーメン	ラーメン ごま	つと(たらすりみ) 焼豚 豆乳 わかめ	白菜 長葱 生姜 もやし きくらげ 荀 チンゲン菜 にんにく	851 kcal	紅まどんな			紅まどんな	
	ごまだれいもち	菜種油 三温糖 砂糖 水あめ ごま でん粉 じゃがいも 黒砂糖				16月	牛すき丼	麦ご飯 米油 三温糖 ごま油	牛肉	エリンギ 玉葱 人参 こんにゃく 枝豆
831 kcal	ハンバンジーサラダ	春雨 三温糖 ごま油 ごま	鶏肉	もやし きゅうり 長葱 生姜 人参	キャベツと 昆布の和え物	ごま 三温糖 ごま油	鯉節 昆布	キャベツ 小松菜		
4水	メロンパン	メロンパン (卵・乳使用)			905 kcal	ミニトマト			ミニトマト	
	オニオンスープ	米油 バター		玉葱 人参 パセリ		17火	塩焼きそば	中華麺 ごま油 米油	つと(たらすりみ) 豚肉	玉葱 人参 生姜 キャベツ にんにく ピーマン
	ポークチャップ	三温糖 小麦粉	豚肉	トマト		イカメンチカツ ソース(個袋)	菜種油 バン粉 砂糖 小麦粉 大豆油	イカ	キャベツ 人参 生姜 にんにく りんご(ソース)	
	マカロニサラダ	マヨネーズ マカロニ ドレッシング(卵使用)	ハム	キャベツ 玉葱 きゅうり 人参		787 kcal	甘夏ゼリー和え	砂糖		甘夏柑 パイン 夏みかん果汁 りんご果汁
5木	ご飯	ご飯			908 kcal	18水	照り焼きハンバーガー マヨネーズ(個袋)	横割りバンズバン マヨネーズ 三温糖 ごま バン粉 でん粉	豚肉 鶏卵 牛乳	玉葱
	なめこの味噌汁		豆腐 味噌	なめこ 大根 長葱		野菜スープ	じゃがいも	ベーコン	キャベツ 玉葱 人参 パセリ	
	たらフライ ソース(個袋)	菜種油 バン粉 でん粉	たら	りんご(ソース)		ごぼうサラダ	ごま マヨネーズ 三温糖	ハム	ごぼう コーン 人参 いんげん	
	炒め納豆	三温糖 米油	納豆 豚肉	ピーマン 人参 玉葱		882 kcal	ミルクコーヒー	コーヒー 砂糖		
	豆乳プリン	水あめ 砂糖	豆乳			19木	ご飯	ご飯		
6金	オムライス ケチャップ(個袋)	ご飯 バター 米油 菜種油 砂糖	ベーコン 鶏卵	コーン 玉葱 人参 トマト	781 kcal	麻婆豆腐	米油 黒砂糖 三温糖 ごま油 でん粉	豆腐 豚肉 味噌	長葱 椎茸 生姜 枝豆 にんにく 人参	
	ポトフ	じゃがいも	ウインナー	玉葱 キャベツ 人参 しめじ いんげん		揚げギョウザ	菜種油 小麦粉 ごま油 砂糖 大豆油	豚肉	キャベツ たら 生姜 にんにく	
	黄桃缶			黄桃		941 kcal	切干大根のナムル	三温糖 ごま油 ごま	鶏肉	切干大根 人参 ほうれん草
9月	ご飯	ご飯			850 kcal	20金	ご飯	ご飯		
	かきたま汁	でん粉	豆腐 鶏卵	椎茸 ほうれん草		かぼちゃ団子汁	じゃがいも 砂糖 でん粉	鶏肉 油揚げ	大根 人参 長葱 ごぼう 椎茸 かぼちゃ	
	豚肉の味噌焼き	三温糖	豚肉 味噌	にんにく		さばの味噌煮	砂糖 でん粉	さば 味噌		
	五目きんぴら	米油 三温糖 ごま ごま油	鶏肉	ごぼう れんこん 人参 こんにゃく		797 kcal	おひたし	三温糖	鯉節	白菜 小松菜
10火	カレーうどん	うどん 三温糖 でん粉 小麦粉	豚肉 油揚げ	玉葱 長葱 人参 生姜 にんにく しめじ	898 kcal	23月	シャウエッセンカレー	麦ご飯 小麦粉 米油	牛乳 ウインナー 大豆 チーズ	人参 玉葱 生姜 トマト にんにく りんご パナップ しめじ エリンギ
	手作りココア 蒸しパン	小麦粉 砂糖 大豆油 ココア	卵白			ほうれん草と ツナのサラダ	三温糖 米油	まぐろ油漬け	ほうれん草 人参 レモン果汁 キャベツ	
	枝豆			枝豆		989 kcal	みかん			みかん
11水	揚げパン	コッペパン 菜種油 グラニュー糖			815 kcal	24火	スパゲティナポリタン	スパゲティ 米油 バター	ウインナー	人参 玉葱 トマト ピーマン しめじ
	コーンポタージュ	米油 バター 小麦粉	生クリーム チーズ スキムミルク 牛乳 大豆	コーン 玉葱 人参 パセリ		手作りフライドチキン	菜種油 小麦粉 でん粉	鶏肉 牛乳	生姜 にんにく	
	鶏肉のオープン焼き	三温糖	鶏肉	生姜 にんにく トマト		ブロッコリーと ベーコンのサラダ	ドレッシング (乳・りんご・ごま使用)	ベーコン	人参 コーン ブロッコリー	
	大根とツナのサラダ	ごま 三温糖 ごま油	まぐろ油漬け わかめ	大根 きゅうり 人参		876 kcal	クリスマスケーキ	小麦粉 ココア 砂糖 水あめ チョコレオト	鶏卵 乳製品	
12木	ご飯	ご飯			855 kcal	24火	クリスマスケーキ	小麦粉 ココア 砂糖 水あめ チョコレオト	鶏卵 乳製品	
	キャベツの味噌汁		油揚げ 味噌	キャベツ 人参 玉葱						
	ほっけの バター醤油焼き	三温糖 バター	ほっけ							
	豚肉とうすら卵の 生姜煮	三温糖	豚肉 うすら卵	生姜						

◎ 牛乳は毎日つきます。
◎ 都合により一部献立を変更することがあります。

