

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	13金	焼豚チャーハン	ご飯 パター 米油 三温糖	焼豚	
	キャベツとハムのサラダ	ドレッシング ごま	ハム		わかめスープ	ごま油 ごま	豆腐 わかめ	
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		
3月	とんこつラーメン	ラーメン	つと(たらすりみ) 焼豚 豆乳 わかめ	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
829 kcal	ハンパンジーサラダ	春雨 三温糖 ごま油 ごま	鶏肉	キャベツと昆布の和え物	ごま 三温糖 ごま油	鯉節 昆布		
4月	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			17月	塩焼きそば	中華麺 ごま油 米油	つと(たらすりみ) 豚肉
	ポークチャップ	三温糖 小麦粉	豚肉		イカメンチカツソース (個袋)	菜種油 パン粉 砂糖 小麦粉 大豆油	イカ	
	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		787 kcal	甘夏ゼリー和え	砂糖	
5月	ご飯	ご飯		18月	照り焼きハンバーガー マヨネーズ (個袋)	横割りパンズパン マヨネーズ 三温糖 ごま パン粉 でん粉	豚肉 鶏卵 牛乳	
	なめこの味噌汁		豆腐 味噌		野菜スープ	じゃがいも	ベーコン	
	たらフライソース (個袋)	菜種油 パン粉 でん粉	たら		ごぼうサラダ	ごま マヨネーズ 三温糖	ハム	
	炒め納豆	三温糖 米油	納豆 豚肉		882 kcal	ミルクメーカー	コーヒー 砂糖	
908 kcal	豆乳プリン	水あめ 砂糖	豆乳	19月	ご飯	ご飯		
6月	チキンライス	ご飯 パター 米油	鶏肉	20金	かぼちゃ団子汁	じゃがいも 砂糖 でん粉	鶏肉 油揚げ	
	ポトフ	じゃがいも	ウインナー		さばの味噌煮	砂糖 でん粉	さば 味噌	
	プレーンオムレツ ケチャップ (個袋)		鶏卵		797 kcal	おひたし	三温糖	鯉節
	黄桃缶		黄桃		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
9月	ご飯	ご飯		850 kcal	ほうれん草とツナのサラダ	三温糖 米油	まぐろ油漬	
	かきたま汁	でん粉	豆腐 鶏卵		989 kcal	みかん		みかん
	豚肉の味噌焼き	三温糖	豚肉 味噌		24月	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
10月	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	910 kcal	枝豆	枝豆	
マッシュポテトのチーズ焼き	じゃがいも パター 三温糖	チーズ 牛乳 生クリーム		11月		揚げパン	コッペパン 菜種油 グラニュー糖	
10月	揚げパン	コッペパン 菜種油 グラニュー糖		815 kcal	大根とツナのサラダ	ごま 三温糖 ごま油	まぐろ油漬 わかめ	
	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	12月	ご飯	ご飯
910 kcal	枝豆		枝豆	11月	キャベツの味噌汁		油揚げ 味噌	
11月	揚げパン	コッペパン 菜種油 グラニュー糖		855 kcal	ほっけのバター醤油焼き	三温糖 バター でん粉	ほっけ	
	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	12月	キャベツの味噌汁	油揚げ 味噌
815 kcal	大根とツナのサラダ	ごま 三温糖 ごま油	まぐろ油漬 わかめ	大根 きゅうり 人参	12月	豚肉とうすら卵の生姜煮	三温糖 豚肉 うずら卵 生姜	
12月	ご飯	ご飯		876 kcal	クリスマスケーキ	小麦粉 ココア 砂糖 水あめ チョコレート	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	<p>◎ 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。</p>		
910 kcal	枝豆		枝豆		<p>不ゆもやさいてい げんきモリモリ</p>			