

# 12月 盛り付け表

Monday☺月	Tuesday☺火	Wednesday☺水	Thursday☺木	Friday☺金
<h2>ちよこっと手洗いになっていませんか？</h2> <p>寒くなると手洗いがおろそかになりがちです。水が冷たいからと指先だけちよこっと濡らして洗ったつもりになってはいませんか？ それでは手についているばい菌、汚れはとれていません。 石鹸でしっかり洗い、清潔なハンカチでよく拭きましょう。</p>  				
<h3>4 ささみのしそ</h3> <p>チーズフライ /ポイルキャベツ</p> <p>もやし の味噌汁</p> <p>わかめご飯</p> 			<h3>7 1年生職場体験(給食なし)</h3> <p>2年生早や出し12:00</p> <p>手作りウィンナー /野菜</p> <p>ブロッコリーの クリームスープ</p> 	
<h3>5 1年生職場体験(給食なし)</h3> <p>鮭と小松菜の クリームスパゲティ</p> <p>ポテトサラダ</p> 			<h3>8 薩摩芋天ぷら</h3> <p>オレンジゼリー</p> <p>豚すきうどん 汁</p> 	
<h3>11</h3> <p>いかのチリソースがけ /ピリ辛和え</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>ご飯</p> 			<h3>14</h3> <p>麻婆大根</p> <p>じゃがいも入り 卵スープ</p> <p>ご麦飯</p> 	
<h3>12</h3> <p>鶏肉と根菜の甘辛丼</p> <p>キャベツの味噌汁</p> 			<h3>15</h3> <p>ポークピカタ /野菜ソテー</p> <p>かぶと ベーコンのスープ</p> <p>ご飯</p> 	
<h3>13</h3> <p>チーズとポテトの包み揚げ</p> <p>あんかけ焼きそば 麺/具</p> 			<h3>18</h3> <p>豚キムチスープ</p> <p>春雨スープ</p> 	
<h3>19</h3> <p>クリスマス デザート</p> <p>ショウ</p> <p>ローストチキン</p> <p>マカロニトマトスープ</p> <p>カレーピラフ</p> 			<h2>ノロウイルスは感染します！！</h2> 	
<p>鶏のささみは低脂肪、高タンパクの食品です。ささみを焼き、しそとチーズを挟んでフライにしました。</p>			<p>ワンタンスープは給食室で作っています。野菜と一緒にパンに挟んで食べましょう。アルミはビニール袋に入れて下さい。</p>	
<p>鮭のタンパク質は、消化吸収が良く美肌効果が高いアスタキサンチンが豊富です。ビタミンCの6000倍もの強力な抗酸化作用があります。</p>			<p>薩摩芋は、ビタミンCを豊富に含み免疫力を高めて風邪予防に効果があります。</p>	
<p>いかはタウリンとびろ素を多く含みます。タウリンはアミノ酸の1種であり、疲労回復や血圧を下げるなどの効果が期待できます。</p>			<p>ポークピカタは、豚肉に小麦粉と溶き卵やパルメザンチーズをつけて焼いた西洋料理です。</p>	
<p>春雨は、大豆(アロトウ)やジャガイモ、サツマイモから採取されたデンプンを原料としてつくられます。</p>			<p>クリスマスデザートは、チョコチップが入ったふわふわのココアマフィンです。ショウは、まさやかハニーではちみつが入っています。</p>	
<p>ノロウイルスなどのウイルス性の胃腸炎に感染した給食当番が給食の配膳をすると、それが原因でウイルスが次々に感染してしまうことがあります。 ウイルス感染していても症状があらわれない潜伏期間もあるので給食当番は常に清潔な服装と手洗いを心がけ、十分注意して食品を取り扱しましょう。 体調が悪い時は先生に相談して、当番を変わってもらうなどの対策をとってください。</p>				
<p>給食当番さん ちょっと待って！！</p> <p>★Check★</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> お腹を下している。</li> <li><input type="checkbox"/> お腹が痛い。</li> <li><input type="checkbox"/> 熱がある。</li> <li><input type="checkbox"/> 吐いてしまった。</li> <li><input type="checkbox"/> 吐き気がする。</li> </ul> <p>↑当てはまる人は 給食当番はしないてください！</p>				