



月	火	水	木	金
2 牛乳 麦ごはん ★けんちん汁 シイラみそ漬け焼き コンコンサラダ	3 牛乳 ★チャーハン 中華スープ 揚げ餃子 キムチサラダ	4 牛乳 麦ごはん みそ汁 肉じゃが もやしのからし和え 豆乳クレープ	5 牛乳 抹茶揚げパン はるさめスープ チリコンカン 寒天サラダ	6 牛乳 麦ごはん チキンカレー かぼちゃチーズサラダ りんご
9 牛乳 麦ごはん ★肉だんごスープ ビビンバ丼 ナムル	10 牛乳 かた焼きそば 中華あんかけ ★大学いも フルーツ杏仁	11 牛乳 梅わかめごはん 豚汁 いかの香味焼き 枝豆とコーンのサラダ	12 牛乳 ★ハンバーガー (丸パンとハンバーグ) オニオンスープ シーザーサラダ	13 牛乳 淡雪ライス (ケチャップライスと クリームシチュー) 五穀米と海そうのサラダ かぼちゃプリンカトル
16 牛乳 キムタクごはん ★ABCスープ ささみのレモンソース かみかみサラダ	17 牛乳 麦ごはん ふぶき汁 ほっけの塩焼き ひじきの炒り煮	18 牛乳 麦ごはん 三平汁 エビカツ 莖わかめのサラダ ひじきの佃煮(小袋)	19 牛乳 黒砂糖パン 豚ごぼうスープ 鶏肉のマーメレード焼き ごまネーズサラダ	20 牛乳 麦ごはん 豆乳どさんこ汁 さわら柚庵焼き ★冬至かぼちゃ
23 牛乳 わかめごはん かきたま汁 山賊焼き ヤキヤキポテトサラダ	24 牛乳 麦ごはん 担々こんにやくラーメン 三色そばろ こんぶあえ	25 牛乳 カレーピラフ コーンスープ ローストチキン マカロニサラダ 豆乳ロールケーキ	26 牛乳 米粉パン ビーフシチュー チキン海そうサラダ みかん	27 19日 家族団らん 手づくり料理を 楽しむ日 家族でお鍋、 いいですね。

**小学校の読書旬間に合わせて  
本に登場する料理を紹介します。**  
下の本に登場する料理には★印がついています。

- 2日 ぼっぺん先生の日曜日
- 3日 衣世梨の魔法帳
- 9日 おだんごスープ
- 10日 おおきなおおきなおいも
- 12日 ぐりとぐらのえんそく
- 16日 スプーンおばさん
- 20日 14ひきのかぼちゃ

乳・小麦粉なし 卵は入っています！

本の中には、おいしいような料理が登場します。どんな味かな、見た目は？などと想像しながら読むと、さらに楽しいですね。

## しっかり手洗い！

寒くなると、インフルエンザや風邪、ノロウイルスなどがはやってきます。予防には手洗いが効果的です。特に給食の前はしっかり手洗いしましょう。

見えないけれど、手についているウイルス等が食べ物にくっついて、それを食べることで体の中に入り込んでしまうのです。



まずはしっかりせっけんをあわだてて、手についたウイルスをあわにくるんで浮き上がらせてます。

**アレルギー講演会へお越しください。**  
12月8日(日) 14:00~  
松本市勤労者福祉センターにてアレルギー講演会を開催します。食物アレルギーの最新の情報や管理の仕方などのお話が聞ける良い機会です。参加を希望される方は  
学校給食課  
担当(東部学校給食センター)  
TEL 0263-45-1120  
FAX 0263-45-1140  
までお問合せください。

**お知らせ**



あわごと水で洗い流してしまいましょう。ただ水で洗うだけではダメ！！ウイルスは手のしわの間に潜んでいて、流れていきません。せっけんで、しわの中から追い出すのが重要です。きれいな手で給食を食べましょう！

