



12月献立だより(2)



アレルギー表記(卵・乳製品・甲殻類・落花生・ソバ)
 牛乳 : 牛乳
 乳 : ヨーグルト、チーズ、バターなどの乳加工品
 卵 : 鶏卵、うずらの卵などの食鳥類の卵
 甲殻類は、「エビ」「ホタテ」「カニ」「イカ」を表記します。

熱量(kcal)/塩分(g)表示

	12月16日(月)	12月17日(火)閉寮・帰省日	12月18日(水)成績会議	12月19日(木)寮生特別指導	12月20日(金)保護者懇談会
朝食		ご飯 みそ汁(なめこ・ほうれん草) 目玉焼き(醤油)・キャベツのソテー ふりかけ(鮭)・コーヒー牛乳 卵			
		666Kcal/2.8g 牛乳			
昼食	ワカメご飯 牛肉ともやしのピリ辛スープ アジフライ さつま芋フライ	チキンライス 鶏肉の唐揚げ・ボイルブロッコリ 苺のクリスマスケーキ 卵 牛乳			
	732Kcal/2.9g 卵	795Kcal/3.3g 乳類			
夕食	ご飯 キャベツと卵のスープ 豚肉の葱味噌焼き 枝豆塩ゆで				
	768Kcal/2.3g 卵				



冬の食中毒に注意しましょう

冬は、ノロウイルスなどのウイルス性食中毒が流行しやすくなります。
 ノロウイルスは、手や指などに付いて口から入ったりします。食事やおやつの前、トイレの後などしっかり手を洗いましょう。