

# 週間予定献立表

令和6年10.11月



		10月28日(月)					10月29日(火)					10月30日(水)					10月31日(木)					11月1日(金)					11月2日(土)				
昼 食	ごはん 味噌汁(麩、葱) ささみ大葉フライ  南瓜の煮つけ キャベツのしらす和え  杏仁豆腐	月見うどん  しゅうまい  イチゴゼリー					ごはん 味噌汁(南瓜) ポークソテー 焼き豆腐田楽  春菊なめ苺和え  バニラババロア					ハロウィン献立  えびピラフ 南瓜のシチュー  ブロッコリーのサラダ  ハロウィンロールケーキ					ごはん すまし汁(のり、葱) ますの西京焼き ごぼうの甘辛炒め  ほうれん草と卵の和え物  果物(りんご缶)					ごはん 味噌汁(キャベツ) 鶏肉の照り焼き 炒り豆腐  かぶさっぱり和え  ミルクデザート(ピーチ)									
	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	
	563	20.1g	10.0g	98.4g	2.5g	541	19.7g	15.3g	81.0g	4.3g	606	22.8g	19.8g	83.0g	2.3g	674	25.6g	21.6g	93.6g	3.1g	520	23.4g	11.1g	80.6g	1.8g	546	21.4g	16.6g	75.9g	2.3g	

## 10月31日は



「ハロウィン」とは、毎年10月31日に行われるヨーロッパを発祥とするお祭りのこと。もともとは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す行事であり、また亡くなった家族や友人をしのぶ宗教的な意味合いのある行事でした。しかし、現在では「ハロウィン」本来の宗教的な意味合いを意識することはほとんどなくなり、日本を含む多くの国々で民間行事として楽しまれています。ハロウィンというと、子どもたちが仮装して街を歩き、近所の家々でお菓子をもらうのが有名です。かぼちゃの中をくりぬいて顔を作り、夜になるとロウソクをともす「ジャック・オー・ランタン」はハロウィンのシンボルにもなっています。今年は、えびピラフ、南瓜シチューなどを給食で提供します、お楽しみに！

		11月4日(月)					11月5日(火)					11月6日(水)					11月7日(木)					11月8日(金)					11月9日(土)				
昼 食	親子丼  すまし汁(えのき、葱)  南瓜の甘露煮  ぶどうゼリー	ごはん 味噌汁(卵、にら) 牛肉とピーマンのオイスター風味 かぶの白煮  ほうれん草酢醤油和え  黄桃ヨーグルト					ごはん 味噌汁(高野豆腐、葱) ほっけみりん焼き クリームコロッケ  菜の花辛子和え  ミルクデザート(バナナ)					ごはん 味噌汁(冬瓜) 豚肉の味噌炒め ポテトのクリーム煮  もやし梅風味和え  果物(洋梨缶)					シーフードカレー  コンソメスープ(チンゲン菜) 福神漬 キャベツとハムのサラダ  イチゴババロア					ごはん 味噌汁(えのき) 鶏大根煮 菜の花と海老の炒め  カリフラワーの胡麻ドレ和え  オレンジゼリー									
	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	Kcal	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	
	565	22.8g	14.4g	85.0g	1.4g	599	19.6g	22.2g	79.1g	2.5g	568	24.1g	15.9g	82.6g	2.1g	585	19.0g	17.5g	86.0g	2.2g	646	20.7g	22.2g	89.5g	3.9g	553	22.2g	15.7g	81.5g	2.2g	

## かからない！うつさない！



毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザウイルスの感染経路は、飛沫感染(ひまつかんせん)と接触感染の2つがあります。大事な予防策としては、「正しい手洗い、うがいをする」「ワクチン接種や日々の健康管理に努める」「適度な湿度を保つ」ことが大切です。インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。