



寄宿舎献立表 【12月】

筑波大学附属久里浜特別支援学校

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
1 日 木	フレンチトースト		きたく	14 日 水	フォカッチャ、スライスチーズ		ごはん
	ホットミルク	きゅうしょく			ぎゅうにゅう	きゅうしょく	クリームシチュー
	ウイナーソーテー				スパニッシュオムレツ		ひじきのちゅうかあえ
	かぼちゃサラダ くだもの(みかん)				さんしょくサラダ しょうなんゴールドゼリー		かつらきゆすゼリー くだもの(オレンジ)
2 日 金	じっせんけんきゅう きょうぎかい			15 日 木	ごはん、みそしる	きゅうしょく	てんどん
					サケのしおやき		かきたまじる
					アスパラのおかかあえ きりこんぶのもの ベアクリームワッフル		はるさめサラダ すだちゼリー
5 日 月		きゅうしょく	ごはん、みそしる サケフライ きんぴらごぼう みたらしだんご くだもの(オレンジ)	16 日 金	ピザトースト		
					コーンクリームスープ ポテトサラダ アセロラゼリー	しゅうぎょうしき	
6 日 火	ごはん、みそしる なつとう、やきのり ほうれんそうソーテー きりほしだいこんのもの ぎゅうにゅうプリン	きゅうしょく	ごはん、すましじる ハンバーグ とうふでんがく もやしのおひたし アセロラゼリー	17 日 土	12/17~ 1月9日まで ふゆやすみ		
	ミニメロンパン、クロワッサン		ごはん		平均 朝食E 649Kcal/P 26.0g 給食E 660Kcal/P 28.7g 夕食E 681Kcal/P 26.9g		
	コンソメスープ ハムエッグ ロールキャベツ すだちゼリー	きゅうしょく	たらちり <small>じゃがいもとひきにくのカレーいため</small> ふかしいも ヤクルト				
	ごはん、みそしる あつやきたまご ひじきのいりに ふりかけ、みかん ソファールプレーン	きゅうしょく	ポークカレー コンソメスープ <small>かにクリームコロッケ、さきみカツ</small> はるさめサラダ				
9 日 金	ホットドッグ コーンクリームスープ オムレツ おんやさいサラダ くだもの(みかん)	きゅうしょく	 ごはん、みそしる コンソメスープ				
		きゅうしょく	ごはん、コンソメスープ ローストチキン キャベツとツナのサラダ くだもの(みかん) ムースエクレア				
							
13 日 火	ごはん、みそしる おやこに、しゅうまい きんぴらごぼう やきプリンタルト	きゅうしょく	ごはん、みそしる サケのムニエル にんじんサラダ かんぴょうあげ ジョア(ブルーベリー)				

①水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。

②手の甲をのぼすように洗う。

③指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。


④指の間を洗う。

⑤親指は、ねじりながら洗う。

⑥手首を洗う。

⑦汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。

⑧清潔なハンカチやタオルでふく。



外から帰ったら、うがいも忘れずにネ!



<正しいうがいの仕方>

①まず手洗い。コップを持つ前に手を洗う。

②口の中をゆすぐ。

③うがいをする。声を出しながら、喉の奥を洗う。

