

日付	こんだて		おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	牛乳	料理名	血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
1金	○	むぎごはん		米 麦			589 22.6
		マーボーだいこん	ぶた肉 みそ	油 砂糖 でん粉 ごま油	干しいたけ しょうが にんにく 長ねぎ にんじん だいこん ニラ	豆板醤 鶏ガラ 酒 しょう油 甜面醬	
		はるさめサラダ		春雨 ごま油 砂糖	きゅうり にんじん もやし コーン	酢 しょう油 からし	
4月	○	ひじきごはん	ひじき 油揚げ	米 麦 油 砂糖	にんじん	だし昆布 味噌 酒 しょう油 淡口しょう油	600 22.1
		あげだしどうふ	豆腐	でん粉 小麦粉 油 砂糖	なめこ だいこん	削り節 味噌 しょう油	
		ごまみそあえ	みそ	砂糖 ごま	もやし ほうれん草 にんじん	しょう油 味噌	
5火	○	フレンチトースト	たまご 牛乳	食パン 砂糖 バター		バニラエッセンス	609 26.0
		ふゆやさいのスープに	ぶた肉 Feウインナー	じゃがいも	玉ねぎ だいこん にんじん ブロッコリー カリフラワー	鶏ガラ 白ワイン 塩 淡口しょう油 しょう油 こしょう	
		ヨーグルト	ヨーグルト				
6水	○	とりそぼろどん	鶏肉 たまご	米 麦 油 砂糖 ごま	しょうが にんじん さやいんげん	酒 しょう油 味噌	637 31.7
		みそけんちんじる	油揚げ 豆腐 みそ	里いも 油 ごま油	こんにゃく 干しいたけ ごぼう にんじん だいこん 小松菜	だし昆布 煮干し 酒 しょう油	
7木	○	タンめん	ぶた肉	中かめん ごま油 油 でん粉	しょうが にんにく もやし 干しいたけ にんじん 白菜 コーン 長ねぎ	鶏ガラ 豚骨 だし昆布 酒 淡口しょう油 塩 こしょう ラー油	653 26.0
		じゃがまるくん	チーズ たまご	じゃがいも でん粉 油		塩 こしょう	
8金	○	カレーライス	ぶた肉	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	赤ワイン 鶏ガラ 塩 クチャップ 中濃ソース ウスターソース しょう油 こしょう カレー粉	662 22.4
		コーンサラダ		油 ごま油 砂糖	キャベツ にんじん コーン きゅうり	酢 こしょう しょう油	
11月	○	たきこみビビンバ	ぶた肉	米 麦 砂糖 油 ごま油 ごま	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん ほうれん草 もやし	酒 しょう油 豆板醤 味噌 酢	607 27.4
		イカのかりんあげ	イカ	小麦粉 でん粉 油	しょうが	酒 しょう油	
		ちゅうかあえ		春雨 砂糖 ごま油	切干だいこん きゅうり にんじん	豆板醤 酢 しょう油	
12火	○	むぎごはん		米 麦			590 21.4
		さといもとだいこんのもの	鶏肉 みそ	里いも 砂糖 油	こんにゃく にんじん ごぼう だいこん	しょう油 味噌 酒	
		ごまあえ		ごま油 砂糖 ごま	もやし ほうれん草 にんじん	しょう油	
13水	○	こまつなチャーハン	ぶた肉 たまご	米 麦 油 ごま油 ごま	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん 小松菜	しょう油 酒 こしょう 塩	599 21.3
		わかめスープ	わかめ とり肉	油 ごま	たけのこ にんじん 長ねぎ キャベツ	鶏ガラ 酒 しょう油 塩 こしょう	
		やきいも		さつまいも			
14木	○	フラワーパン		フラワーパン			632 24.1
		ホワイトシチュー	とり肉 牛乳	じゃがいも 油 バター 小麦粉 生クリーム	にんじん 玉ねぎ パセリ	鶏ガラ 白ワイン 塩 こしょう	
		じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	油 砂糖	キャベツ にんじん コーン きゅうり	酢 しょう油	
15金	○	おろしうどん	油揚げ	うどん 砂糖	だいこん なめこ 長ねぎ 小松菜	削り節 だし昆布 味噌 塩 しょう油 酢 酒	611 22.0
		かぼちゃのそぼろあんかけ	とり肉	油 砂糖 でん粉	しょうが 玉ねぎ さやいんげん	酒 味噌 淡口しょう油	
		ゆずゼリー	ゼラチン	はちみつ 砂糖	寒天 ゆず果汁		
18月	○	タコライス	ぶた肉 チーズ	米 麦 小麦粉 油	玉ねぎ トマト(缶) エリンギ マッシュルーム キャベツ	トマトピューレ 塩 クチャップ こしょう しょう油 中濃ソース カレー粉	604 26.5
		もずくスープ	もずく とり肉	ごま油 ごま	にんじん えのきだけ 干しいたけ 長ねぎ	だし昆布 鶏ガラ 酒 塩 こしょう しょう油	
19火	ヨーグルトのむ	チキンとこまつなのスパゲティ	とり肉	スパゲティ オリーブ油	にんにく 玉ねぎ 小松菜 パジル とうがらし	しょう油 白ワイン 塩 こしょう	640 21.8
		あかとみどりのコールスロー		油 砂糖	コーン キャベツ きゅうり 赤ピーマン	塩 こしょう 酢	
		クッキーケーキ	たまご	バター 砂糖 小麦粉	干しぶどう	ラム酒	

※学校行事や食材の都合等により、内容を変更する場合があります。ご了承ください。

🍷 今月の行事食など !!

●15日(金)
冬至の献立
冬至は22日ですが、
1週間早く用意しました。

●18日(月)
食育の日(沖縄県)



●19日(火)
クリスマスの献立



今月の平均値	617 24.2
基準値	650 26.8

給食だより

今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩す人が増える時期です。風邪の予防には、手洗い・うがいが大切です。そしてしっかり食事をとり、早めに寝て疲れをためないように家庭でも働きかけていきましょう。

手は菌の運び屋さんだから・・・ 寒くてもしっかり手洗い！！



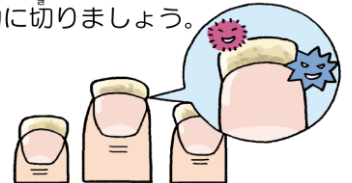
食中毒予防のために、調理を始める前はもちろん、調理中も手洗いが必要です。

タイミング

- ・肉や魚、卵を触った後
- ・別の料理にとりかかる前
- ・トイレの後
- ・盛りつける前

つめを切ろう

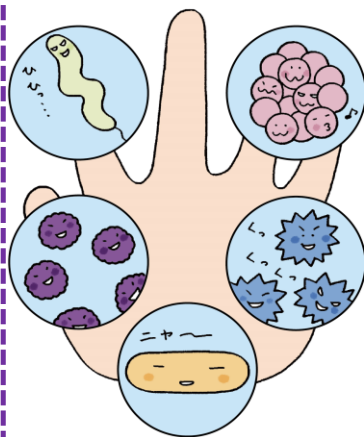
つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落としにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。



----- 菌もウイルスも目には見えない -----

細菌やウイルスは目に見えませんが、知らないうちに食品や調理道具に細菌などがついてしまいます。感染予防のためには、しっかり手を洗うことが大切です。

食中毒には細菌性やウイルス性、自然毒などがあります。細菌性は夏に多く、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌などが原因菌の上位です。ウイルス性は冬に多く、ノロウイルスなどが原因としてあげられます。



カンピロバクター

にわとりや牛などが持っている細菌。食後2～5日で腹痛や下痢、おう吐などの症状を起こします。

腸管出血性大腸菌

牛などの便中から見つかる細菌。食後3～5日で激しい腹痛や下痢などの症状を起こします。

ノロウイルス

かきなどの二枚貝などにいるウイルス。食後1～2日でおう吐や下痢などの症状を起こします。



マスクと清潔なハンカチをご準備ください！

最近、給食用のマスクを忘れてくる児童をよく見かけます。配膳時に料理に飛沫が飛ぶのを防止するのが目的ですので、布のマスクで構いません。給食袋の中にマスクのご準備をよろしくお願いいたします。また、洗った手を拭く清潔なハンカチを持たせてください。

見直そう！ 間食のとり方

食べる内容を考えよう

食べる量を考えよう

時間を決めて食べよう

食べる内容は、食事では不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。



にんじん だいこん

長ねぎ ほうれん草

小松菜 白菜

さといも キャベツ

ブロッコリー

