



※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血やにく、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をどとのえる

学校給食の栄養基準量	小学校	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		650	21.1~32.5	14.4~21.7

12月 給食目標

きれいに手を洗おう
季節の食べものについてしろう

春・夏が旬の野菜

アスパラガス、グリーンピース、そらまめ、ピーマン、えだまめ、ゴーヤ、きゅうり、トマト、なす

旬の野菜を食べましょう!

秋・冬が旬の野菜

れんこん、ごぼう、だいこん、ねぎ、はくさい、しょうゆ、ほうれんそう、こまつな、しゅんぎく

ラップフィルムを使ってにぎろう

おにぎり

手には、見えない菌がたくさんいます。そのため、直接ごはんに触れないように、ラップフィルムを用いて、にぎるようにしましょう。

おにぎりの日

実施日は、12月6日(金)

おにぎりの日のおたよりに、作り方や目安量をのせています。それを参考に、自分なりのおにぎりを作りましょう。当日の給食はおかずだけなので、忘れないように気を付けてくださいね。

こんだて	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
こんだて	かいそうともやしのサラダ、たかなチャーハン、アーサとにくだんごのスープ	こまつなのごまあえ、おむぎごはん、とうがんのそばろに	あおなのチーズあえ、さかなのてりやき、おむぎごはん、けんちんじる	こんにゃくサラダ、ビスキュイパン、トマトチキンチャウダー	いそかあえ、とりのみそやき、★おにぎり持参、とうふともずくのすましじる
あかき	ぶたにく、アーサ、つくね、あつあげ、かいそう	ぶたにく、きゅうりにゅう、とり、だいず、ぶたレバー	とうふ、かつおぶし、シルバー、きゅうりにゅう、とり、チーズ	どうにゅう、とり、きゅうりにゅう、だいず、かいそう、たまご	とうふ、のり、きゅうりにゅう、みそ、もずく、とりにく
みどり	きゅうり、たまねぎ、とうがんにんじん、もやし、えのきたけ、しいたけ、しょうが、たかなづけ	たまねぎ、とうがんにんじん、はくさい、オレンジ、こまつな、えだまめ	こんにゃく、キャベツ、ごぼう、だいこん、にんじん、ながねぎ、にんにく、しょうが、こまつな	こんにゃく、きゅうり、たまねぎ、トマト、にんじん、はくさい、パセリ、コーン	とうがんにんじん、ながねぎ、はくさい、えのきたけ、にんにく、しょうが、こまつな
小学校	E 513 P 21.1 F 17.8	E 567 P 22.8 F 15.9	E 531 P 23.6 F 17.0	E 590 P 22.0 F 23.0	E 252 P 16.7 F 14.0
こんだて	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
こんだて	カリカリじゃがサラダ、りんご、おむぎごはん、ふゆやさいカレー	じゃがいものきんぴら、てっかみそ、おむぎごはん、かきたまじる	はるさめサラダ、オレンジ、ちゅうかりゾット、はるまき	もやしとうみょうあえ、うむくじてんぷら、わかめごはん、いしかりなべ	チョコスコーン、ペペロンチーノ、イタリアンサラダ
あかき	ぶたにく、きゅうりにゅう、ぶたレバー	とうふ、ぶたにく、きゅうりにゅう、だいず、みそ、たまご	ポーク、とりにく、きゅうりにゅう、ぶたにく、だいず	とうふ、さけ、きゅうりにゅう、わかめ、ツナ、みそ	ぶたにく、きゅうりにゅう、ヨーグルト、ペーロン、とりにく
みどり	じゃがいも、さとう、ごまあぶら、あぶら、ごま、おむぎ、こめ、乳なしマーガリン	じゃがいも、さとう、ごまあぶら、あぶら、めんぷん、ごま、おむぎ、こめ	こめ、さとう、ごまあぶら、あぶら、はるさめ、ごむぎ、めんぷん	ドレッシング、あぶら、ごま、じゃがいも、べいはいも、さとう、こめ	ホットケーキミックス、あぶら、チョコチップ、ドレッシング、さとう、乳なしマーガリン、スバゲティ
小学校	E 613 P 19.3 F 21.0	E 579 P 21.5 F 18.8	E 486 P 16.6 F 19.2	E 545 P 23.1 F 13.9	E 537 P 21.5 F 21.0
こんだて	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
こんだて	おんがくはっぴようかい音楽発表会、ふりかえきゆうじつ振替休日	はくさいのおひたし、ちくわのいそべやき、おむぎごはん、カレーふうみそじる	あおじそサラダ、ピザホットサンド、マッシュルームスープ	マーミナーチャンプルー、たまごやき、おむぎごはん、シカムドゥチ	キャベツのささみあえ、みかん、トウンジージュージー、かぼちゃのみそじる
あかき	おんがくはっぴようかい音楽発表会、ふりかえきゆうじつ振替休日	あぶらあげ、かつおぶし、ちくわ、ぶたにく、きゅうりにゅう、みそ、あおのり、ぶたレバー	どうにゅう、とりにく、きゅうりにゅう、チーズ、ペーロン、しろいんげん、まめ、わかめ	どうぶ、あぶらあげ、かまぼこ、ぶたにく、きゅうりにゅう、たまご	ぶたにく、きゅうりにゅう、とりにく、みそ
みどり	キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、はくさい、れんこん、りんご、トマト、にんにく、こまつな	ごぼう、たまねぎ、にんじん、はくさい、にんにく、しょうが、きりぼし、だいこん、チンゲンサイ、こまつな	きゅうり、とうがんにんじん、ながねぎ、もやし、オレンジ、レモン、きくらげ、しいたけ、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、しょうが	こんにゃく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、パセリ、マッシュルーム、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、にんにく、しょうが	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、れんこん、みかん、しいたけ、しめじ、かぼちゃ、こまつな
小学校	E 548 P 22.4 F 16.0	E 541 P 22.4 F 20.6	E 574 P 25.0 F 20.8	E 539 P 22.3 F 17.5	
こんだて	23(月)	24(火)	25(水)	冬至にゆず湯と かぼちゃ	
こんだて	みそにこみうどん、イカフライ	ピリからにくみそどん、わかめスープ	ほしのハンバーグ、クリスマスケーキ、チキンクリームライス(キャロットライス)(クリームソース)、カラフルサラダ	冬至に1年のうち、1番昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたお風呂(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりすると風邪をひかないといわれています。また「ん」がつくものを食べると、「運」が呼び込めるとされています。	
あかき	あぶらあげ、ぶたにく、きゅうりにゅう、みそ、イカ	どうぶ、ぶたにく、きゅうりにゅう、だいず、みそ、わかめ、ぶたレバー	どうにゅう、とりにく、きゅうりにゅう、白いんげん、まめ、ぶたにく、だいず		
みどり	うどん、あぶら、パンこ、こむぎ、めんぷん	たまねぎ、にんじん、ながねぎ、ピーマン、もやし、えのきたけ、たけのこ、にんにく、しょうが、えだまめ	こめ、あぶら、ごむぎ、乳なしマーガリン、さとう、じゃがいも、めんぷん、ドレッシング、ケーキ		
小学校	E 434 P 24.5 F 20.7	E 550 P 23.0 F 16.3	E 591 P 21.9 F 18.7		

こんなときは手を洗おう!

家に帰った時、トイレの後、動物に触った時、鼻をかんだ後、料理をする前、食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどが付いていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかりと手を洗うことが重要です。