

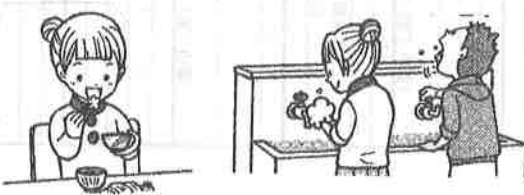
令和1年
12月の予定献立表

※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。

食料群	体内でのほたつき
炭水化物	血や肉、骨をつくる
蛋白質	骨や体をつくる
脂質	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準	C=たんぱく質 P=たんぱく質 F=脂質	650	21.1~ 32.5	14.4~ 21.7
-----------	----------------------------	-----	---------------	---------------

こんだて	2(月) 牛乳 むぎごはん さんまゆず味噌煮 五目豆 とびうおのつみれ汁	3(火) 牛乳 たかなチャーハン 肉まん 大根の中華サラダ ライチゼリー	4(水) 牛乳 むぎごはん 梅アンダースー 磯香和え おでん	5(木) 牛乳 シナモントースト ごぼうサラダ コーンチャウダー	6(金) 牛乳 きびごはん ししゃもフライ 切り干し大根炒め もずく汁
あか	牛乳、さんま、大豆、とびうお	牛乳、ぶた肉、肉まん(小麦乳)、ハム(乳・卵)	牛乳、大豆、ぶた肉、みそ、のり、こんにゃく、ポール天、はんぺん、うすらの卵	牛乳、ちくわ、とり肉、脱脂粉乳(乳)	牛乳、ししゃもフライ、昆布、ぶた肉、かまぼこ、うすあげ、もずく
き	こめ、麦	こめ、こめ油、醤油、さとう、ごま油、でん粉、ライチゼリー	こめ、麦、ごま、さとう、こめ油	食パン、マーガリン、さとう、ごま、じゃがいも、小麦粉、生クリーム	こめ、もちきび、サラダ油、こめ油
みどり	ごぼう、えだまめ、こんにゃく、にんじん、とうがんと、えのきたけ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、木くらげ、高菜、ウージパウダー、だいこん、キャベツ、えだまめ	梅肉、ごま、つな、ちやし、きゅうり、にんじん、だいこん、こんにゃく	ごぼう、きゅうり、にんじん、たまねぎ、パセリ、クリームコーン、ウージパウダー	だいこん、こんにゃく、にんじん、とうがんと、えのきたけ
栄養面	C 554 P 224 F 14.6	C 552 P 19.6 F 17.8	C 577 P 24 F 13.3	C 555 P 20.1 F 19	C 534 P 18.2 F 14.8
こんだて	9(月) 牛乳 三色ごはん 大根とわかめの味噌汁 パイ	10(火) 牛乳 和風スパゲティ ごぼうのミンチカツ キャベツとコーンのサラダ	11(水) 牛乳 むぎごはん 八宝菜 春雨の和え物 オレンジ	12(木) 牛乳 メキシカンライス 魚のパン粉焼き ブロッコリーサラダ	13(金) 牛乳 きびごはん 鶏肉のさらさ揚げ いんげんの胡麻和え みそけんちん汁
あか	牛乳、たまご、鶏肉、醤油、大根、糸けずり、わかめ、うすあげ、みそ	牛乳、ぶた肉、ベーコン、ごぼうのミンチカツ	牛乳、ぶた肉、えび、うすらの卵、とりささみ	牛乳、ぶた肉、ウィンナー、しろさけ、パルメザンチーズ	牛乳、とり肉、とうもろこし
き	こめ、こめ油、さとう	スパゲッティ、オリーブ油、サラダ油、タンカンドレッシング	こめ、麦、こめ油、ごま油、でん粉、醤油、さとう、ごま	こめ、おし麦、こめ油、オリーブ油、パン粉	こめ、もちきび、でん粉、小麦粉、サラダ油、ごま、さとう、さといも
みどり	にんじん、しいたけ、しょうが、ごま、つな、だいこん、黄ねぎ、パイ	にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、マッシュルーム、ほろれん草、鶏皮、ピーマン、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン、煮ピーマン	ほくさい、パクチョイ、にんじん、ヤングコーン、しいたけ、木くらげ、絹さや、きゅうり、もやし、きくらげ、シークワサー、ネーブル	にんじん、たまねぎ、ピーマン、煮ピーマン、マッシュルーム、ウージパウダー、パセリ、にんにく、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、コーン、えだまめ	しょうが、いんげん、にんじん、コーン、ごぼう、だいこん、黄ねぎ、こんにゃく
栄養面	C 569 P 23.3 F 17.4	C 567 P 24 F 22.7	C 572 P 24.8 F 13.9	C 574 P 27.4 F 20.8	C 529 P 24.1 F 20.5
こんだて	16(月) 牛乳 やきうどん アーモンドサラダ 大学芋	17(火) 牛乳 むぎごはん 野菜しゅうまい パンサンデー 厚揚げの中華煮	18(水) 牛乳 パッカーハウスパン 照り焼きハンバーグ フレンチサラダ ミネストローネ かき	19(木) 牛乳 むぎごはん 魚の胡麻味噌焼き 野菜炒め シカムドゥチ	20(金) 牛乳 冬至ジュシー ひじきと野菜の豆腐揚げ 白菜のおひたし みかん
あか	牛乳、ぶた肉、かまぼこ	牛乳、野菜しゅうまい、ハム、鶏糸、ぶた肉、あつあげ	牛乳、ハンバーグ、チーズ、とり肉、レンズ豆	牛乳、ホキ、みそ、ちきあぎ、ぶた肉、白かまぼこ、うすあげ	牛乳、昆布、白かまぼこ、ぶた肉、豆腐揚げ、うすあげ
き	こめ油、バター、アーモンド、さつまいも、サラダ油、水、あめ、ごま	こめ、麦、醤油、ごま、ごま油、こめ油	パッカーハウスパン、さとう、でん粉、じゃがいも、こめ油	こめ、麦、さとう、ごま、こめ油	こめ、田芋、こめ油、さとう
みどり	もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、木くらげ、ごま、つな、えだまめ	きゅうり、ちやし、だいこん、チンゲンサイ、しょうが、木くらげ、にんにく	きゅうり、煮ピーマン、キャベツ、コーン、にんじん、たまねぎ、トマト、にんにく、かき	ごま、つな、もやし、たまねぎ、にんじん、だいこん、しいたけ、こんにゃく	にんじん、黄ねぎ、しいたけ、ウージパウダー、えのきたけ、ごま、つな、ほくさい、うんしゅうみかん
栄養面	C 515 P 20 F 20.6	C 618 P 25.3 F 17.4	C 586 P 25.1 F 21.9	C 551 P 26.1 F 12.7	C 558 P 19.9 F 20.3
こんだて	23(月) 牛乳 むぎごはん なっとう わかめときゅうりの酢の物 につけ	24(火) 牛乳 ごはん もずく丼 きのこの味噌汁 りんご	25(水) 牛乳 ミートスパゲティ チキンのマスタード焼き ブロッコリーとインゲン豆のサラダ オムレットケーキ	給食目標(きゅうしょくもくひょう) ☆きれいに手をあらおう 栄養目標(えいようもくひょう) ☆きせつ物の食べ物についてしろう	
あか	牛乳、なっとう、わかめ、かまぼこ、こんにゃく、あつあげ、ぶた肉	牛乳、もずく、ぶた肉、ぶたレバー、大豆、わかめ、うすあげ、みそ	牛乳、ぶた肉、牛肉、ぶたレバー、大豆、とり肉、白いんげん豆、かまぼこ		
き	こめ、麦	こめ、さとう、でん粉、こめ油	スパゲッティ、こめ油、オリーブ油、はちみつ、ドレッシング、オムレットケーキ		
みどり	きゅうり、シークワサー、にんじん、だいこん、こんにゃく、いんげん、しいたけ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、煮ピーマン、えだまめ、コーン、しょうが、にんにく、しめじ、えのきたけ、しいたけ、黄ねぎ、りんご	にんじん、たまねぎ、ピーマン、セロリ、スウィートコーン、にんにく、トマト、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、煮ピーマン		
栄養面	C 579 P 26.6 F 14.3	C 561 P 18.8 F 13.9	C 677 P 30.7 F 27.9		



給食だより 12月

2019年も残りわずかとなりました。これから、冬至やクリスマス、大みそかななどのさまざまな行事があるので、行事食を食べ、食文化を楽しむためにも、体調をととのえてすごしましょう。

かせをひいたら

栄養 + 保温 + 安静

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、発熱などのかせの症状が出たら「栄養」、「保温」、「安静」に努めることが大切です。少量でも高栄養の食事を消化のよい調理法でとり、水分補給も忘れずに行いましょう。また、部屋は、暖かくして湿度を保ち、十分な睡眠をとって安静にすごすことで早めに治せます。



今年(とし)は12月(がつ)22日(にち) 冬至(とうじ) 冬至(とうじ)は、1年中(いちねん)で昼間(ひるま)がもっとも短(みじか)く、夜(よる)がもっとも長(なが)い日(ひ)です。この日(ひ)を境(かき)に日(ひ)が長(なが)くなり、太陽(たいよう)の力(ちから)が復活(ふっかつ)することから「一陽来復(いちようらいふく)」ともいわれています。「一陽来復(いちようらいふく)」には、悪いことばかりあったのが、ようやく回復(かいふく)してよい方(ほう)に向(む)いてくるという意味(いみ)もあります。

大みそかの行事食(おほみそかのこうじしょく)

年越しそば(としこしそば)

大みそかの夜(よる)にそば(そば)を食べ(た)る風習(ふうじゆ)があります。その由来(ゆらい)は、寿命(じゆめい)が細(こ)く長(なが)くありますようにと願(ねが)って食(た)べるといふ説(せつ)や、金細工師(かねこし)が散(ち)った金粉(かねこな)を集(あ)めるのにそば粉(そばこな)を使(つか)ったことから、新年(しんねん)の金運(かねうん)を願(ねが)って食(た)べるといふ説(せつ)もあります。



洗い残(あら)しが多(おほ)いのは?

手洗(てあらい)いで洗い残(あら)しが多(おほ)いのは、爪(つま)の間(ま)や指(ゆび)の間(ま)、親指(おやゆび)、手首(てぐし)です。洗い残(あら)しがな(な)いよう(よう)に石けん(いしけん)を泡立(あわ)立て(た)て、手全(てぜん)体に石けん(いしけん)がいきわた(わ)るよう(よう)にします。

保護者(ほごしや)のみなさまへ

もうすぐ冬休(ふゆやす)みが始(はじ)まります。子ども(こども)たちが夜ふかし(よふかし)や朝寝坊(あさねぼう)をして生活習慣(せいかうじかん)が乱(みだ)れてしまわ(ま)ないよう(よう)に、家族(かぞ)で起床時間(きじやうじかん)や就寝時間(じゆしんじかん)の目標(もくひょう)を立て(た)てみる(みる)のはいか(いか)がで(で)しょう(しょう)か。また、年末年始(ねんまつしんじ)は、家族(かぞ)や親戚(おやぢ)で集(あ)まる機会(きかい)が増(ま)える(える)かもし(か)れませ(ませ)ん。みんな(みんな)で楽(たの)しく食卓(しょくたく)を囲(かこ)むこと(こと)は、心(こころ)の安定(あんてい)につな(つな)がる(がる)とい(い)わ(わ)れて(て)いま(いま)す。