

令和2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、アレルギー・学校において毎日確認してください。

魚卵類	体内での消化に要する
魚の皮類	脂肪、骨をつくる
魚の骨類	骨や歯を造る
魚の肉類	体の骨子をととのえる

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

こんだて	1(月)	牛乳 カレーピラフ ほうれん草オムレツ いんげんまめサラダ バナナ	2(水)	牛乳 ごはん あつあけのちゅうかいため とりつくね中華スープ	3(木)	牛乳 むきごはん さばのしょうが焼き ちやし炒め 豆乳入り豚汁	4(金)	牛乳 和風スパゲティー ポテトコロッケ キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト
	あか	牛乳、ぶた肉、オムレツ、白いんげん豆がまぼこ	牛乳、ぶた肉、あつあけ、なるととり肉	牛乳、さば、ちきり、ベーコン、ぶた肉、みそ、豆乳	牛乳、ぶた肉、ベーコン、ヨーグルト			
き	こめ、マーガリン、こめ油、ドレッシング	こめ、こめ油、こま油、さとう、醤油、でん粉	こめ、ささとう、こめ油	オリーブ油、ポテトコロッケ、サラダ油、タンカン、ドレッシング				
	みどり	マッシュルーム、コーン、にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、ウーロン茶、ワウダー、フロッキー、カリフラワー、キャベツ、バナナ	キャベツ、にんじん、チンゲン菜、木くらげ、にんにく、しょうが、しいたけ、厚揚げ、はくさい	しょうが、もやし、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、だいこん、こんにゃく、とうもろこし	にんじん、厚揚げ、しめじ、えのき、しいたけ、ほうれん草、厚揚げ、ピーマン、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン、赤ピーマン			
小学校	E 559 P 19.8 F 18.8	E 564 P 22 F 16.7	E 632 P 24.4 F 22.6	E 656 P 25.5 F 25.1				
こんだて	7(月)	牛乳 きびごはん 春雨とわかめのサラダ マーボーなす	8(火)	牛乳 クファージュシー まぐろの竜田揚げ 白菜のおひたし みかん	9(水)	牛乳 セサミトースト フレンチサラダ クラムチャウダー	10(木)	牛乳 ごはん からしなとささみの和え物 ぶた肉のシークォーサー-味噌焼き 白菜のみそ汁
	あか	牛乳、わかめ、とうもろこし、ぶた肉、ぶたレバー、みそ	牛乳、ぶた肉、白菜、まぐろ、うすあげ	牛乳、チーズ、あさり、とり肉、煎餅粉乳	牛乳、ししゃも、ぶた肉、ぶたレバー、あつあけ			
き	こめ、もちきび、春雨、こまさとう、こま油、こめ油	こめ、こめ油、でん粉、小麦粉、サラダ油、さとう	食パン、こま油、さとう、はちみつ、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、ドレッシング	こめ、タンカン、ドレッシング、さとう、じゃがいも	こめ、こまさとう、こめ油、でん粉			
	みどり	キャベツ、にんじん、もやし、なす、たまねぎ、長ねぎ、きくらげ、にんにく、しょうが	にんじん、ごぼう、春雨、ウーロン茶、ワウダー、しょうが、えのき、しいたけ、こまつな、はくさい、りんご、うまかみ	きゅうり、赤ピーマン、キャベツ、コーン、にんじん、セロリ、にんにく	ほうれん草、はくさい、えのき、しいたけ、にんじん、しょうが、だいこん、チンゲンサイ、ごぼう、にんじん			
小学校	E 589 P 22.4 F 17.1	E 567 P 29 F 16.2	E 637 P 27.4 F 27	E 588 P 25.1 F 18.7	E 556 P 21.7 F 18.3			
こんだて	14(月)	牛乳 ごはん とり肉のごま味噌焼き ひじき炒め こまつなと豆腐の味噌汁	15(火)	牛乳 メキシカンライス チキンのハーブ焼き イタリアンサラダ パイン	16(水)	牛乳 むきごはん だいこんとひじきサラダ キムチ鍋	17(木)	牛乳 ごはん ゆきそば ちゅうかサラダ べいにもだんご
	あか	牛乳、とり肉、みそ、ひじき、大豆、ちきり、ぶた肉、とうもろこし	牛乳、ぶた肉、ウィンナー、とり肉	牛乳、ひじき、ぶた肉、とうもろこし、わかめ、みそ、みそ	牛乳、とうもろこし、ぶた肉、ツナ、ぶたレバー、大豆、みそ			
き	こめ、ささとう、こま、こめ油	こめ、こめ油、ドレッシング	こめ、ささとう、ドレッシング、じゃがいも、マロニー、さとう	めん、こめ油、こま油、さとう、紅いも、茄子、サラダ油	こめ、こめ油、じゃがいも、こま、さとう			
	みどり	にんじん、にら、こんにゃく、こまつな、だいこん	にんじん、たまねぎ、ピーマン、厚揚げ、ピーマン、マッシュルーム、ウーロン茶、ワウダー、パルメザン、にんにく、キャベツ、グリーンアスパラ、カリフラワー、バナナ	だいこん、きゅうり、赤ピーマン、コーン、白菜、キムチ、はくさい、チンゲンサイ、しめじ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんにく、ネ、くらげ、こまつな、赤ピーマン	キャベツ、もやし、にんじん、にら、島ニンジン、にんにく、なごぎ		
小学校	E 596 P 24.5 F 19.7	E 585 P 24.5 F 20.6	E 621 P 19.5 F 21.1	E 471 P 18.2 F 16.9	E 569 P 26.5 F 14.9			
こんだて	21(月)	牛乳 冬至ジュシー きびなご唐揚げ こんさいサラダ ぶどう	22(火)	牛乳 むきごはん れんこんとひき肉の照り焼き フーリチー シカムドッチ	23(水)	牛乳 こくとうパン 魚のコーンマヨネーズ焼き 野菜サラダ ミネストローネ	24(木)	牛乳 ごはん もずくのチャプチェ キャベツとささみの中華あえ オレンジ
	あか	牛乳、こんさい、白菜、ごぼう、ぶた肉、きびなご、とり、ささみ	牛乳、とり肉、れんこん、ぶた肉、白がまぼこ、うすあげ	牛乳、赤魚、白インゲン豆、とり肉、レンズ豆、えんどう豆、ひよこ豆、レンズ豆、黒大豆、あずき	牛乳、もずく、ぶた肉、豚肉、とり、ささみ	牛乳、牛もも、ぶた肉、ぶたレバー、大豆、ハンバーグ		
き	こめ、砂糖、こめ油、小麦粉、でん粉、サラダ油、じゃがいも、こま、ノンエッグマヨネーズ	こめ、ささとう、こめ油	パン、醤油、もちろ、ささ、玄米、赤米、たかきび、ノンエッグマヨネーズ、ドレッシング、じゃがいも、こめ油	こめ、マロニー、こま、ささとう、こま	さとう、オリーブ油、ドレッシング、いちごのモンブラン			
	みどり	にんじん、厚揚げ、しいたけ、ウーロン茶、ワウダー、れんこん、赤ピーマン、きゅうり、コーン、ぶどう	れんこん、にんじん、もやし、ほうれん草、だいこん、しいたけ、こんにゃく	たまねぎ、コーン、パセリ、キャベツ、カリフラワー、きゅうり、にんじん、トマト、にんにく	にんじん、赤ピーマン、ピーマン、たまねぎ、しいたけ、にんにく、木くらげ、きゅうり、キャベツ、オレンジ	ぶどう、たまねぎ、赤ピーマン、トマト、にんにく、カリフラワー、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン		
小学校	E 686 P 23 F 18.9	E 652 P 24.7 F 14.2	E 569 P 25.2 F 21.9	E 555 P 18.5 F 16.3	E 644 P 25.8 F 20.8			

給食だより 12月

冬休み中も、生活リズムがくずれないようにすることが大切です。生活リズムが不規則になると、体調をくずしやすくなります。新年からも元気に登校できるように、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

気をつけたい 冬休みの生活習慣

バランスよく 3食を食べる

適度な運動をする

早起き早睡を心がける

手洗い・うがいをする

人ごみを避ける

冬はかぜやインフルエンザが流行しやすく、また、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な休養・睡眠をとることで体の抵抗力が高まります。また、石けんを使ってしっかりと手を洗ったり、うがいをしたり、マスクをつけたり、人ごみを避けたりすることも重要です。

洗い残しが多いのは?

手洗いで洗い残しが多いのは、爪の間や指の間、親指、手首です。洗い残しがないように石けんを泡立てて、手全体に石けんがいきわたるようにします。

寒くても こまめに換気をしよう

寒いからといって窓を閉めたままにしていると、空気が汚れていきます。また、新型コロナウイルス感染症予防として3密(密閉、密集、密接)を防ぐためにも、こまめな換気は重要です。エアコンは室内の空気を循環させているだけなので、窓を開けてこまめに換気しましょう。

保護者のみなさまへ

夜ふかしや朝寝坊が続くと、生活リズムが乱れ、体調をくずしやすくなります。体の抵抗力を高めるためには、食事・運動・睡眠が大切です。新型コロナウイルス感染症予防のうえでも重要なので、家族で生活習慣をととのえましょう。

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)7品目		その他
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに		赤魚、いか、だこ、ほたて、かき

※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。
 ※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。
 ※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。
 ※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もともになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もともになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもともになる食品	調味料
1	火	カレーピラフ ほうれん草オムレツ いんげんまめサラダ バナナ	ぶた肉 たまご 白いんげん豆,かまぼこ	こめ,マーガリン(乳),ごま油 サラダ油,でん粉 ドレッシング	マッシュルーム,コーン,にんじん,たまねぎ ピーマン,赤ピーマン,ウーシパウダー ほうれん草 フロコリー,カリフラワー,キャベツ バナナ	
2	水	ごはん あつあげのちゅうかいだめ とりつくね中華スープ	ぶた肉,あつあげ,なると とり肉,つくね(小麦・かき)	こめ ごま油,ごま油,さとう 醤油,でん粉	キャベツ,にんじん,チンゲンサイ,木くらげ にんにく,しょうが しいたけ,にんじん,青ねぎ,はくさい	かき
3	木	むぎごはん さばのしょうが焼き もやし炒め 豆乳入り豚汁	さば ちぎあぎ,ベーコン(乳) ぶた肉,みそ,豆乳	こめ,麦 さとう ごま油	しょうが もやし,ほうれん草,にんじん たまねぎ,にんじん,だいこん,こんにゃく とうもろこし	
4	金	和風スパゲティ ポテトコロッケ キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	ぶた肉,ベーコン(乳) 脱脂粉乳(乳),たまご,牛肉,大豆 脱脂粉乳(乳),全粉乳(乳),ゼラチン	スパゲティ(小麦),オリーブ油 さとう,でん粉,じゃがいも,パン粉(小麦) サラダ油,小麦粉 ドレッシング さとう	にんじん,たまねぎ,しめじ,えのきたけ,しいたけ ほうれん草,黄ピーマン,にんにく たまねぎ キャベツ,きゅうり,コーン,赤ピーマン 寒天	
7	月	むぎごはん 春雨とわかめのサラダ マーボーなす	わかめ とうふ,ぶた肉,ぶたレバー,みそ	こめ,もちきび 醤油,ごま油,さとう,ごま油 ごま油,さとう,ごま油	キャベツ,にんじん,もやし にんじん,なす,たまねぎ,青ねぎ,木くらげ にんにく,しょうが	小麦・かき
8	火	クファージュシー 魚の竜田揚げ 白菜のおひたし みかん	ぶた肉,白かまぼこ まぐろ うずあげ みかん	こめ,ごま油 でん粉,小麦粉,サラダ油 さとう	にんじん,ほうろ,青ねぎ,ウーシパウダー しょうが えのきたけ,こまつな,はくさい うんしゅうのみかん	
9	水	セサミトースト フレンチサラダ グラムチャウダー	チーズ(乳) あさり,とり肉,脱脂粉乳(乳)	食パン(小麦,乳),ごま,ごま油,さとう はちみつ ドレッシング じゃがいも,小麦粉,マーガリン(乳),ごま油	きゅうり,赤ピーマン,キャベツ,コーン にんじん,たまねぎ,セロリ,にんにく	
10	木	ごはん からしなとささみの和え物 豚肉のシークワサー味噌焼き 白菜のみそ汁	とりささみ 豚肉,みそ とり肉,みそ	こめ ドレッシング さとう じゃがいも	からし,きゅうり シークワサー はくさい,にんじん	
11	金	ごはん 焼きししゃも ほうれん草の胡麻和え 大根のそぼろ煮	ししゃも ぶた肉,ぶたレバー,あつあげ	こめ ごま,さとう さとう,ごま油,でん粉	ほうれん草,はくさい,えのきたけ,にんじん しょうが,にんじん,だいこん,チンゲンサイ こんにゃく	
14	月	ごはん とり肉のごま味噌焼き ひじき炒め こまつなと豆腐の味噌汁 メキソカンライス	とり肉,みそ ひじき,大豆,ちぎあぎ,ぶた肉 とうふ,みそ ぶた肉,ワインナー(乳・小麦)	こめ さとう,ごま ごま油 こめ,ごま油	にんじん,にら,こんにゃく こまつな,にんじん,だいこん にんじん,たまねぎ,赤ピーマン,黄ピーマン, マッシュルーム,ウーシパウダー	
15	火	チキンのマスタード焼き イタリアンサラダ パイ	とり肉	はちみつ ドレッシング	キャベツ,グリーンアスパラ,たまねぎ カリフラワー パイ	
16	水	むぎごはん 大根とひじきサラダ キムチ鍋	ひじき ぶた肉,とうふ,ちくわ,みそ	こめ,麦 ドレッシング(小麦) じゃがいも,マロニー,さとう	だいこん,きゅうり,赤ピーマン,コーン 白菜,キムチ(小麦),はくさい,チンゲンサイ しめじ	
17	木	焼きそば 中華サラダ べいにもだんご	ぶた肉 ツナ	めん(小麦),ごま油,ごま油 さとう,ごま油 紅いも,もち粉,さとう,ごま,でん粉,サラダ油	にんじん,キャベツ,たまねぎ,もやし,にら にんにく 木くらげ,こまつな,キャベツ,赤ピーマン	かき 乳・小麦
18	金	ごはん タマナーチャンプルー チムタンダ(じゃがいも) 梅アンダーヌー	とうふ,ぶた肉,ツナ ぶたレバー,ぶた肉 大豆,ぶた肉,みそ	こめ ごま油 じゃがいも ごま,さとう,ごま油	キャベツ,もやし,にんじん,にら 轟ニンジン,にんにく,ねぎ	
21	月	冬至シューシー きびなご巻揚げ こんさいサラダ ぶどう(グリーン)	こんぶ,白かまぼこ,ぶた肉 きびなご とりささみ	こめ,田子,ごま油 小麦粉,でん粉,サラダ油 じゃがいも,ごま,ノンエッグマヨネーズ ドレッシング(小麦),さとう	にんじん,青ねぎ,しいたけ,ウーシパウダー れんこん,ピーマン,にんじん,きゅうり,コーン ぶどう	
22	火	むぎごはん れんこんと豚肉の照り焼き フーイリチー シカムドッチ	とり肉 豚(小麦),たまご,ぶた肉 ぶた肉,白かまぼこ,うずあげ	こめ,麦 パン粉(小麦),でん粉,ごま,さとう ごま油	れんこん にんじん,もやし,ほうれん草 だいこん,しいたけ,こんにゃく	
23	水	こくとうパン 魚のコーンマヨネーズ焼き 野菜サラダ ミネストローネ	脱脂粉乳(乳) 赤魚,白インゲン豆,えんどう豆,ひよこ豆 レンズ豆,黒大豆,あずき とりささみ とり肉,レンズ豆	ショートニング,とうもろこし,さとう,こくとう小麦粉 押し麦,もち麦,玄米,赤米,たかきび, ノンエッグマヨネーズ ドレッシング じゃがいも,ごま油	たまねぎ,コーン,パセリ キャベツ,カリフラワー,きゅうり,あお豆 にんじん,たまねぎ,キャベツ,トマト,にんにく	
24	木	ごはん もずくのチャプチェ キャベツとささみの中華あえ あまSAN	もずく,ぶた肉 とりささみ	こめ マロニー,ごま油,さとう,ごま さとう,ごま油	にんじん,赤ピーマン,ピーマン,たまねぎ, しいたけ,にんにく 木くらげ,きゅうり,キャベツ あまSAN	
25	金	ミートスパゲティ もみの木型ハンバーグ カリフラワーサラダ いちごのモンブラン	牛肉,ぶた肉,ぶたレバー,大豆 とり肉,ぶた肉,大豆 豆乳,大豆	スパゲティ(小麦),さとう,オリーブ油 ラード,さとう ドレッシング(小麦) 白あん,さとう,ごま油,水あめ,でん粉,ココア さつまいも	なす,たまねぎ,ピーマン,トマト,にんにく にんにく,しょうが,たまねぎ カリフラワー,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマ ン,いちご	乳・小麦