



# 12月予定献立表



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I値*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
2 (月)		ねぎ塩豚丼	豚肉	牛乳		生姜 玉葱 にんにく 長葱 レモン果汁	米 麦 でん粉	ごま油 サラダ油	811	28.1	23.9	2.76
		かぶのアーモンド和え			かぶ(葉) 小松菜	かぶ 長葱	きび砂糖	アーモンド				
		だまこ汁	油揚げ		人参	ごぼう 大根 えのき茸 干し椎茸 まいたけ	だまこもち					
		アセロラゼリー					アセロラゼリー					
		小魚&大豆	大豆	煮干し								
3 (火)		ご飯		牛乳			米 麦		795	37.4	23.4	2.30
		鮭のバター醤油焼き	鮭					バター				
		磯香あえ		のり	小松菜 人参	もやし						
		高野豆腐と大豆のみそがらめ	大豆 高野豆腐 みそ				でん粉 砂糖	大豆油				
		けんちん汁	油揚げ 豆腐		人参 ほうれん草	ごぼう 大根	こんにゃく 里芋	サラダ油				
みかん				みかん								
4 (水)		コッペパン		牛乳			コッペパン		720	28.2	25.8	2.32
		手作りりんごジャム				りんご レモン果汁	砂糖 はちみつ					
		ポテトのツナチーズ焼き	ひよこ豆 ツナ	牛乳 チーズ	パセリ		じゃが芋					
		チキンヌードルスープ	鶏肉	ひじき	小松菜 人参	玉葱 白菜	スパゲティ	サラダ油				
		炒りカシューナッツ						カシューナッツ				
5 (木)		ポークカレーライス	いんげん豆 豚肉	牛乳 チーズ	人参	グリーンピース 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油	861	26.3	27.1	2.18
		ごまとコーンサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 レモン果汁		ごま サラダ油				
		ナタデココポンチ				みかん缶 バイン缶 黄桃缶	砂糖 ナタデココ					
6 (金)		ご飯		牛乳			米 麦		794	33.2	15.5	2.24
		アジの立田揚げ	鱈			生姜	でん粉	大豆油				
		キャベツと小松菜のおひたし			小松菜 人参	キャベツ						
		なめこ汁	みそ 豆腐	わかめ		長葱 なめこ						
		栗入り白玉あずき	小豆				白玉餅 きび砂糖	栗 甘露煮				
9 (月)		ホイコーロー丼	みそ 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	キャベツ 生姜 玉葱 にんにく 長葱 干し椎茸	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油	889	30.3	26.5	2.97
		じゃがもち		のり			じゃが芋 でん粉 砂糖	サラダ油				
		にらたまスープ	豆腐 卵		にら 人参	長葱 干し椎茸	でん粉					
		ヨーグルト		ヨーグルト								
		小魚&大豆	大豆	煮干し								
10 (火)		スパゲティナポリタン	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ピーマン	玉葱 にんにく マッシュルーム	スパゲティ	サラダ油	745	28.5	26.7	3.00
		レンズ豆とうずら卵のスープ	レンズ豆 うずら卵		かぶ(葉) 人参	かぶ キャベツ						
		アップルパイ				りんご りんご缶 レモン果汁	砂糖 パイシート					
11 (水)		ご飯		牛乳			米 麦		757	30.2	24.1	3.01
		手作りふりかけ	かつお節	のり			きび砂糖	ごま				
		ししゃもの磯辺天ぷら		あおさ ししゃも 牛乳			小麦粉 ミックス粉	大豆油				
		もやしとハムの和え物	ハム		人参	きゅうり もやし レモン果汁	きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		きんぴらごぼう	豚肉		人参	ごぼう れんこん	こんにゃく きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		大根のみそ汁	みそ 油揚げ 豆腐			大根 長葱 ぶなしめじ						
12 (木)		ハムチーズトースト	ハム	牛乳 チーズ			食パン	マーガリン	806	34.5	31.0	3.24
		ポークビーンズ	大豆 いんげん豆 豚肉	チーズ	トマト缶 人参 トマトピューレ	玉葱 にんにく	じゃが芋 きび砂糖	生クリーム サラダ油				
		こんにゃくサラダ		わかめ	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 もやし レモン果汁	こんにゃく きび砂糖	ごま油 サラダ油				
13 (金)		鯛めし	鯛	牛乳			米 麦		747	36.0	21.9	2.82
		肉豆腐	豆腐 豚肉		人参 さやいんげん	玉葱 えのき茸 干し椎茸	こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		じゃがいものみそ汁	みそ 油揚げ	わかめ	人参	長葱	じゃが芋					
		きな粉大豆	大豆 きな粉				砂糖					
<b>※16日(月)は3年生のみ給食なしになります。</b>												
16 (月)		秋刀魚御飯	秋刀魚	牛乳		生姜	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま 大豆油	804	28.5	24.5	3.23
		煮込みおでん	揚ボール 竹輪	昆布	人参	大根	じゃが芋 こんにゃく					
		ゆず香和え			小松菜	キャベツ 白菜 ゆず果汁						
		みかん				みかん						
		炒りアーモンド						アーモンド				



# 12月予定献立表



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I値*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
17 (火)		揚げ麺の五目あんかけ	豚肉	牛乳	チンゲン菜	生姜 たけのこ 玉葱 白菜 もやし 干し椎茸	中華めん だん粉 きび砂糖	ごま油 大豆油	744	26.3	30.9	2.73
		じゃが芋の味噌サラダ	みそ		人参	キャベツ きゅうり	じゃが芋 きび砂糖	ごま ごま油				
		うずら卵とトックのキムチスープ	豆腐 うずら卵		チンゲン菜 人参	玉葱 キムチ 干し椎茸	トック	ごま油				
		あんまん					あんまん					
18 (水)		ご飯		牛乳			米 麦		739	32.2	20.7	2.93
		メルルーサの味噌チーズ焼き	みそ メルルーサ	チーズ	パセリ	レモン果汁		マヨネーズ				
		ごま和え			人参	キャベツ もやし	きび砂糖	ごま				
		かぼちゃのそぼろあんかけ	鶏肉		人参 かぼちゃ さやいんげん	生姜 玉葱	だん粉 きび砂糖	サラダ油				
のっぺい汁	厚揚げ		チンゲン菜 人参	長葱								
19 (木)		テーブルロール		牛乳			テーブルロール		875	33.3	41.2	2.83
		フライドチキン	鶏肉			生姜 にんにく	米粉 だん粉	大豆油				
		かぶとブロッコリーのツナサラダ	ツナ		かぶ(葉) 人参 ブロッコリー	かぶ 玉葱 コーン缶 レモン果汁	きび砂糖	オリーブ油				
		マカロニとレンズ豆のスープ	レンズ豆		人参	キャベツ 玉葱	マカロニ	サラダ油				
		チーズタルト	卵	チーズ		レモン果汁	砂糖	タルトレットカップ				
平均栄養量									792	30.9	25.9	2.75

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取I値\*の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

## 12月 給食だより

12月は、クリスマスや大みそかななどがあり、人と食事をする機会が増えるかと思えます。そこで気をつけないといけないのが、感染症です。インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症も流行しやすい時期になってきます。感染症予防のために必要なタイミングでしっかり手を洗い、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠を心掛けてみましょう。

### 寒い日も 食事の前に石けんで手洗い

手は、汚れていないように見えても、細菌やウイルスなどがついていることがあります。これらが手についたまま食事をすると、細菌やウイルスなどが体の中に入ってしまい、食中毒などを起こす原因になります。

食事の前に、石けんを使っていねいに手を洗うことで、食中毒の予防になります。

冬場は水が冷たくても、しっかり手を洗うように心がけましょう。

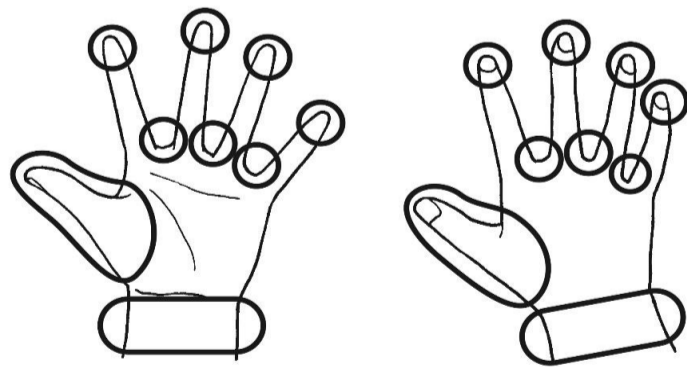


### 食中毒の原因のひとつ ノロウイルス

手や指、食品などを介して感染し、おう吐や下痢、腹痛などを起こすウイルスです。ノロウイルスによる食中毒の予防には、石けんを使った手洗いと、食品を中心部まで加熱する(85~90℃で90秒間以上)ことが効果的です。



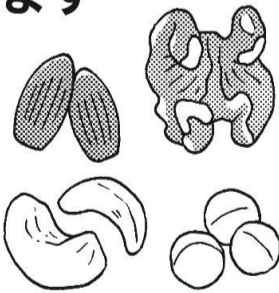
### 洗い残しやすいところに注意しましょう



きれいに洗ったつもりでも、手に汚れが残っていることがあります。指先や爪、指と指の間、親指、手首などは洗い残しやすいところです。特に注意して洗うようにしましょう。また、爪は短く切っておくことや、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルで拭くことも大切です。

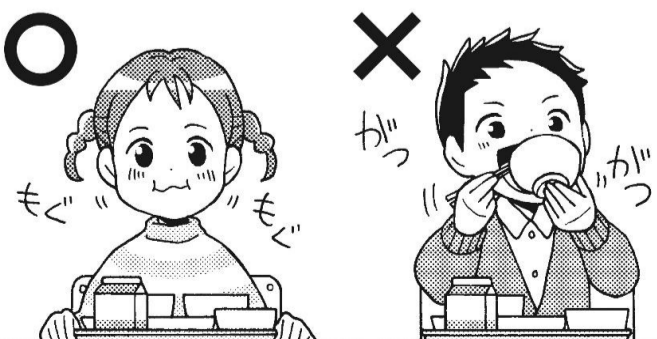
### 木の実による食物アレルギーが増えています

食物アレルギーの原因食物として、2021年の調査\*では、鶏卵、牛乳に次いで、木の実類が第3位となり、小麦を上回りました。木の実類による食物アレルギーの増加を受け、「特定原材料に準ずるもの」として、2019年にアーモンドが、2024年にマカダミアナッツが追加され、2023年にくるみが「特定原材料」に移行されました。



※消費者庁「令和3年度 食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書」

### 食べ物で窒息しないために自分でできること

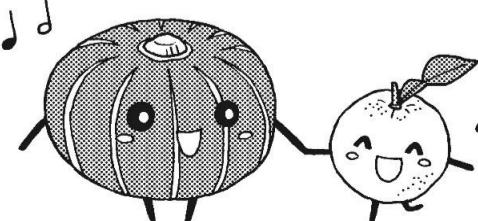


よい姿勢で足の裏をしっかり床につけて座り、食べ物を食べやすい大きさにして、口をしっかりと閉じてよくかみ、落ち着いて食べるのが大切です。

食べ物を口に詰め込んだり、早食いをしたり、ふざけたりすると、のどに詰まらせやすくなります。

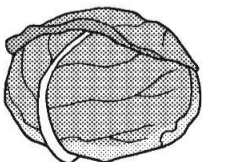
### 今年は12月21日が冬至

冬至は、1年の中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことです。年によって日にちが違いますが、およそ12月22日頃になります。この日にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。



### クイズ キャベツの仲間は何かな?

- ①セロリ
- ②ブロッコリー
- ③れんこん



正解は②ブロッコリーです。ブロッコリーはキャベツの仲間です。セロリはセリ科の野菜で、れんこんは蓮根科の野菜です。