



12月 給食献立表



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初値	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)	○	白飯		牛乳			米 麦		740	33.0	23.1	2.89
		鯖のごま味噌焼き	みそ 鯖				砂糖	ごま				
		おひたし			小松菜	キャベツ もやし						
		五目きんぴら			人参	ごぼう れんこん	きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		すまし汁	豆腐 鶏肉	わかめ	人参	長葱 ふなしめじ						
3 (火)	○	中華おこわ	豚肉	牛乳		干し椎茸	米 もち米	ごま油	763	32.8	17.6	2.95
		ホキと野菜の揚げ煮	大豆 ホキ		人参 ビーマン	生姜 にんにく	さつまいも じゃが芋 砂糖	大豆油				
		味噌ワンタン	みそ かつお節		小松菜 人参	長葱 白菜 もやし	ワンタンの皮	ごま				
		みかん				みかん						
4 (水)	○	そばめし	かつお節 豚肉	牛乳 青のり	人参	キャベツ 生姜 玉葱 干し椎茸	米 中華めん	サラダ油	752	27.5	25.6	2.79
		和風サラダ			小松菜 人参	きゅうり 玉葱 もやし		ごま サラダ油				
		かきたま汁	豆腐 卵			玉葱 長葱 白菜	でん粉					
		抹茶ドーナツ	豆乳				小麦粉 砂糖	大豆油 マーガリン				
5 (木)	○	高野豆腐のそばろご飯	高野豆腐 豚肉	牛乳	人参	生姜 玉葱	米 麦 砂糖	サラダ油	845	33.6	26.4	2.53
		磯香あえ		のり	小松菜 人参	もやし	きび砂糖					
		えのき茸の味噌汁	豆腐 油揚げ みそ			玉葱 長葱 えのき茸						
		さつまいもとりんごの甘煮				レーズン りんご レモン果汁	さつまいも きび砂糖	バター				
6 (金)	○	きなこ揚げパン	きな粉	牛乳			コッペパン きび砂糖	大豆油	747	30.4	32.0	2.74
		かぼちゃのシチュー	豆乳 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	かぼちゃ	玉葱	小麦粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油				
		海藻サラダ		海藻ミックス	人参	キャベツ きゅうり		ごま サラダ油				
		小魚大豆	大豆	煮干し								
9 (月)	○	麻婆豆腐丼	大豆 豆腐 みそ 豆みそ 豚肉	牛乳	にら 人参	生姜 にんにく 長葱	米 麦 でん粉 きび砂糖	サラダ油	818	33.8	26.8	3.06
		中華サラダ			人参	きゅうり もやし	春雨 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		たまごスープ	卵		小松菜	長葱 白菜 ふなしめじ	でん粉	ごま油				
		黄桃缶				黄桃缶						
		小魚アーモンド		煮干し				アーモンド				
10 (火)	○	サフランライス		牛乳			米 麦		792	27.3	23.5	2.06
		ダルカレー	レンズ豆 ひよこ豆 豚肉	チーズ	人参	生姜 玉葱 にんにく	小麦粉	バター サラダ油				
		じゃがいもとツナのサラダ	ライトツナフレーク			キャベツ 玉葱	じゃが芋	サラダ油				
		夢オレンジ				夢オレンジ						
11 (水)	○	白飯		牛乳			米 麦		755	36.7	21.0	3.07
		豆あじの竜田揚げ		小鰹			生姜	でん粉 大豆油				
		からしあえ			小松菜	キャベツ もやし	きび砂糖					
		大豆の磯煮	大豆 油揚げ 鶏肉	ひじき	人参 さやいんげん	エリンギ	きび砂糖	サラダ油				
		スキージ	豆腐 みそ 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱 しいたけ	さつまいも こんにゃく					
12 (木)	○	ハムとチーズのホットサンド	ハム	牛乳 チーズ			丸パン	バター	738	31.2	28.6	3.17
		チリコンカン	いんげん豆 豚肉		人参	玉葱 にんにく	小麦粉	サラダ油				
		コーンサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン缶 レモン果汁		サラダ油				
		みかん				みかん						
13 (金)	○	白飯		牛乳			米 麦		836	31.1	26.7	1.94
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			生姜 にんにく	でん粉	大豆油				
		ねぎだれ和え			人参	キャベツ きゅうり 生姜 長葱 もやし	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		みそちゃんこ汁	みそ 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱 白菜 ふなしめじ	すいとん(小麦粉)	サラダ油				
16 (月)	○	味噌味ピビンバ	みそ 豚肉	牛乳	小松菜 人参	生姜 ぜんまい にんにく 長葱 大豆もやし	米 麦 きび砂糖	ごま ごま油	841	29.3	20.6	2.98
		トック入り卵スープ	卵		にら 人参	玉葱	トック でん粉	ごま油				
		杏仁豆腐				みかん缶 パイン缶 黄桃缶 レモン果汁	砂糖 杏仁豆腐					



新潟県 郷土料理

1年生 給食なし



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初値	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					Kcal	g	g
17 (火)	○	わかめご飯		牛乳 / わかめ				米 麦		ごま	780	30.0	23.5	3.20	
		おでん	厚揚げ はんぺん がんとどき 竹輪 揚ボール	昆布	人参	大根	じゃが芋 こんにやく きび砂糖								
		おかかあえ	うずら卵 かつお節		小松菜	キャベツ もやし									
		みはや				みはや									
		カシューナッツ								カシューナッツ					
18 (水)	○	白飯		牛乳 /				米 麦			828	30.7	27.9	2.67	
		秋刀魚の蒲焼き	秋刀魚			生姜	でん粉 きび砂糖	大豆油							
		ゆず香和え			小松菜 人参	キャベツ ゆず果汁	きび砂糖								
		じゃが芋のそぼろ煮	豚肉		さやいんげん 人参	玉葱	じゃが芋 でん粉 こんにやく 砂糖	サラダ油							
		かぶの味噌汁	油揚げ みそ		かぼちゃ	玉葱 ぶなしめじ									
19 (木)	○	あさりと鶏肉のペペロンチーノ	あさり 鶏肉	牛乳 /	赤ピーマン	玉葱 にんにく 黄ピーマン	スパゲティ	オリーブ油 サラダ油			746	31.4	24.2	2.78	
		千切り野菜スープ	ベーコン		人参	キャベツ 玉葱	じゃが芋	サラダ油							
		クリスマスココアケーキ	豆乳				ミックス粉 砂糖 粉糖	サラダ油 マーガリン							
		アーモンド						アーモンド							

※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初値の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

平均栄養量	784	31.3	24.8	2.77
-------	-----	------	------	------

~白衣の持ち帰りについて~

- 給食当番で給食の白衣を使用するのは、**12月13日(金)**までです。
白衣は洗濯をし、翌週に学校までお持ちください。
- 12月16日**の週の給食当番は、**自宅からエプロン、三角巾**を持ってきていただくようお願いします。



★12月の給食終了日は
12月19日(木)です。

★1月の給食開始日は
1月8日(水)を予定しています。

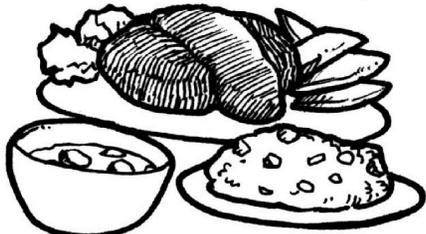
外食

こんなことに気をつけよう!

12月は何かと気ぜわしく、外出するチャンスが増えて、外食することも多いと思います。ご参考までに注意点をどうぞ…。

外食では

- 肉類、油が多くなりがち
- 野菜が少ない
- やわらかい物が多く、あまりかまずに食べてしまう
- 添加物や原材料などがよくわからないことがある



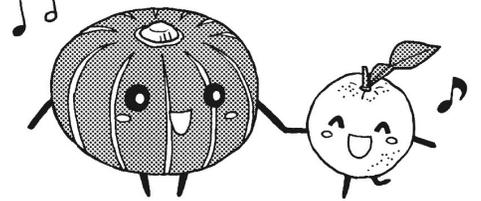
家庭では…プラスしましょう

- 野菜類(とくに緑黄色野菜)をおぎなう
- いろいろな食品を使う
- 和、洋、中華のレパートリーを取り入れて、料理に変化をつけましょう



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。



©少年写真新聞社2024

寒くてもしっかり

手を洗おう!



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。

