


12月給食予定献立

日	曜日	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価	
			主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	ごはん(強化米入り)					米 強化米		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		焼き鳥丼 (具)	鶏肉			ねぎ 玉ねぎ	砂糖 でんぶん	油		
		わんたまスープ	豚肉 豆腐 卵		にんじん にら 小松菜	もやし 生姜 白菜	ウェーブわんたん でんぶん	ごま油		
		さつまいもとりんごの春巻き				りんご	春巻きの皮 さつまいも 砂糖 小麦粉	油		
2	火	牛乳	牛乳						エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		豚キムチチャーハン	豚肉 卵		にんじん 小松菜	生姜 白菜キムチ	米 強化米 砂糖	ごま油		
		チーズハットグ	豆乳	チーズ			ホットケーキミックス 白玉粉 砂糖	油		
		チョレギサラダ		のり	にんじん	キャベツ きゅうり 生姜 にんにく	砂糖	ごま油		
		わかめスープ	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん	にんにく えのき ねぎ		ごま油		
3	水	牛乳	牛乳						エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		プロッコリーとキャベツのペペロンチーノ	ベーコン		唐辛子 プロッコリー	にんにく キャベツ	スパゲッティ	オリーブオイル		
		コンソメスープ	鶏肉 ベーコン		にんじん かぶの葉 小松菜	玉ねぎ コーン かぶ 白菜	じゃが芋			
		キャラメルバナナケーキ	卵	生クリーム		バナナ	砂糖 小麦粉 はちみつ	バター		
		牛乳	牛乳							
4	木	ごはん (強化米入り)					米 強化米		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		酢豚	豚肉		にんじん ピーマン	生姜 だけのこ 玉ねぎ しいたけ	でんぶん じゃが芋 砂糖	油		
		もずくスープ	鶏肉	もずく	小松菜	玉ねぎ ねぎ えのき				
		レモンゼリー				レモン	砂糖			
		牛乳	牛乳							
5	金	ごはん (強化米入り)					米 強化米		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		たらのねぎみそがけ	たらみそ		ねぎ		でんぶん 砂糖	油		
		ごま和え			にんじん 小松菜	キャベツ もやし コーン		ごま		
		一口おでん	さつま揚げ ちくわ うずら卵 さばぶし	昆布		大根	こんにゃく もちいなり じゃが芋	油		
		紅まどんな 牛乳		牛乳 (飲用)		紅まどんな				
6	土	ごはん (強化米入り)					米 強化米		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		ポークシチュー	豚肉		にんじん プロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉 じゃが芋	バター 油		
		ツナサラダ	ツナ		ほうれん草 にんじん	キャベツ きゅうり コーン レモン 玉ねぎ	砂糖	油		
		ヨーグルト		ヨーグルト						
		りんごジュース				りんごジュース				
9	火	じゃこガーリックライス	ベーコン	ちりめんじゃこ		にんにく 生姜	米 強化米	オリーブオイル	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		鶏肉のバーベキューソース	鶏肉			生姜 にんにく 梨 ねぎ				
		チーズカレー ポテト		チーズ			じゃが芋	油		
		白菜スープ	鶏肉 生揚げ		にんじん 小松菜	しめじ ねぎ 白菜 もやし				
		牛乳		牛乳						
10	水	よくばり揚げパン (きな粉・抹茶)	きな粉				コッペパン 砂糖	油	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		わかめサラダ		わかめ	小松菜	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ	砂糖	ごま油		
		ポークピーンズ	大豆 豚肉 ベーコン	チーズ	にんじん トマト	にんにく ゼロリー 玉ねぎ グリンピース	じゃが芋	油		
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん りんご 黄桃 ナタデココ	砂糖			
		牛乳		牛乳						
11	木	さつまいもごはん ごま塩					米 もち米 強化米 さつまいも	ごま	エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		れんこんつくね	鶏肉 大豆		葉ねぎ	玉ねぎ れんこん しめじ えのき 大根	でんぶん 砂糖	油		
		おかか和え	かつお節		にんじん 小松菜	キャベツ もやし	砂糖			
		キャベツの具たくさんみそ汁	豚肉 生揚げ みそ さばぶし	昆布	にんじん 大根の葉	キャベツ こぼう えのき				
		牛乳		牛乳						
12	金	ごはん (強化米入り)					米		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		白身魚翡翠あんかけ	たら 豚肉 さばぶし			枝豆 生姜	でんぶん 砂糖	油		
		のり酢和え	ツナ	のり	ほうれん草	もやし	砂糖			
		筑前煮	鶏肉 さばぶし	昆布	にんじん さやいんげん	だけのこ れんこん しいたけ こぼう	里芋 こんにゃく 砂糖	油		
		牛乳		牛乳						
15	月	ごはん (強化米入り)					米 強化米		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		いなだの竜田揚げ	いなだ			生姜	でんぶん	油		
		ごまマヨ和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ コーン えのき		ごま		
		切り干し大根の含め煮	豚肉 さつま揚げ 生揚げ かつお節	昆布	にんじん	切り干し大根 だけのこ しいたけ	砂糖	エッグケアマヨネーズ		
		ぶどうゼリー 牛乳		牛乳		ぶどう	砂糖	油		
16	火	ごはん (強化米入り)					米 強化米		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		タコライス (具)	豚肉 レバーそぼろ 大豆	チーズ	トマト	にんにく 生姜 ゼロリー 玉ねぎ レタス きゅうり		油		
		パンサンマー			にんじん	きゅうり	春雨 砂糖	油 ごま油		
		生揚げと冬瓜の中華スープ	豚肉 生揚げ		にんじん チンゲン菜	白菜 冬瓜 だけのこ		油 ごま油		
		牛乳		牛乳						
17	水	中華麺					中華麺		エネルギー (kcal) 蛋白質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		ちゃんぽん (具)	豚肉 なると 豆乳 さつま揚げ さばぶし	昆布	にんじん	にんにく 生姜 きくらげ だけのこ 白菜		油		
		揚げぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ ねぎ 生姜 しいたけ	きょうざの皮 でんぶん	油 ごま油		
		ハムサラダ	ハム				切り干し大根 キャベツ もやし きゅうり	砂糖 油		
		紅茶プリン 牛乳		牛乳				プリンの素		

18	木	ごはん(強化米入り)	冬至献立	さわらみそ				米 強化米		エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	722 32.9 15.8 1.8
		さわらの西京焼き		かつお節		にんじん 小松菜	キャベツ もやし	砂糖			
		からし和え		豚肉 さばしみそ	昆布	にんじん かぼちゃ	えのき しめじ 玉ねぎ 白菜	砂糖			
		かぼちゃのすいとん汁					ゆず	砂糖			
19	金	ゆずゼリー 牛乳									
		カレーピラフ	給食最終日 & Xmas献立	鶏肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ	米	オリーブオイル	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	786 34.3 23.5 2.9
		フライドチキン		鶏肉		生姜 にんにく 玉ねぎ	でんぶん	油			
		コールスローサラダ		ハム		にんじん	キャベツ きゅうり レモン 玉ねぎ	砂糖	油		
		ポトフ		豚肉 ソーセージ		にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ	じゃが芋	オリーブオイル		
		ガトーショコラ ジョア(ストロベリー)		卵	クリーム ジョア(ストロベリー)			小麦粉 チョコレート 砂糖	バター		

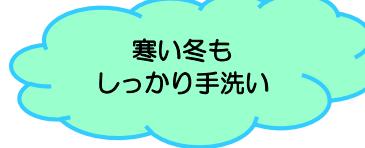
◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

◎11月に使用した主な食材の産地は次のとおりです。

米・千葉県 牛乳・千葉県 豚肉・千葉県 鶏肉・宮崎県 小松菜・千葉県 大根・神奈川県

キャベツ・千葉県 にんじん・千葉県 ジャガイモ・北海道 玉ねぎ・兵庫県

にんにく・青森県 生姜・高知県 ねぎ・千葉県 もやし・栃木県 りんご・青森県



12月平均値

エネルギー(kcal)	763
蛋白質(g)	31.6
脂質(g)	23.9
食塩相当量(g)	2.6

給食だより 12月号

今年も残すところ1か月となりました。

年末年始は、1年の中でもとても大切にされていて、行事がたくさんあります。

3年生は、受験へ向けての勉強などもあり、生活リズムや食生活が乱れがちになります。

もうすぐ冬休みを迎えます。日頃の成果を発揮するためにも、冬休み中も食事のリズムを崩さないよう健康管理に注意しましょう。



今年は
12月22日



今月の目標
「適量をまんべんなく食べよう」



給食、残さず食べられていますか？

給食は1人前(4階にある見本と同じ量)を全部食べたら、献立表に記載した栄養価を摂取できることになります。

無理してたくさん食べる必要はありませんが、自分に見合った量をまんべんなく食べましょう。

また、給食の時間に最初からお皿や料理が取られてない様子を見ると、とても悲しいです。

給食は食べる授業です。一口や半分から、食べる挑戦をしましょう！



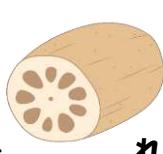
冬至は、1年のうちで昼間が最も短く、夜が最も長い日です。この日を境に次第に日が長くなります。

冬至の料理では、「冬至かぼちゃ」が有名ですが、もう一つ「運盛り」といって、終わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起が良いとされてきました。特に言葉の中で「ん」が2つある食べ物は、より縁起が良いといわれています。

例えば・・・



にんじん



れんこん



きんかん



寒天粉

かんてん



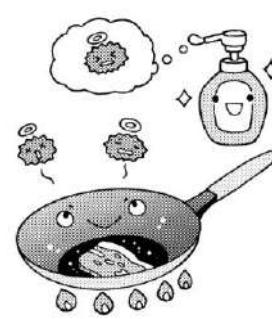
なんきん
(かぼちゃの別名)



冬の食中毒に注意しましょう

冬は、ノロウイルスなどのウイルス性の食中毒が流行しやすくなります。

ノロウイルスは、手や指などについて口から入ったり、加熱不十分な食べ物を食べたりすることで感染します。ノロウイルス食中毒になると、おう吐や下痢、腹痛などを起こします。予防するためには、手洗いと食品の十分な加熱が有効です。手洗いは石けんを使い、調理を行う前、食事の前後、トイレの後などていねいに行います。加熱が必要な食品は、中心部まで(85度~90度で90秒間以上)しっかりと加熱します。



体づくりのための食事

かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかりと食べることが大切です。

特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりと、かぜに負けない体づくりをしましょう。

洗い残しやすい場所

ポイントを知って しっかり手洗い

手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまします。洗い残しやすい部分としては、つめと指先、指と指の間、親指、手首などがあります。

手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立てます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残しがないように気をつけましょう。



ノロウイルスはアルコールでは死滅しません！！しっかりと石鹼で手を洗い、その後アルコールで消毒をしましょう。
食中毒予防の鉄則は…

つけない・増やさない・やっつける



1月の給食は8日(木)からです！

よいお年をお迎えください♪

