

日	曜日	献立名		主な材料とそのはたらき			栄養量			
		主食等	牛乳	おかず	熱や力になるもの(黄)	血や肉・骨をつくるもの(赤)	体の調子をとのえるもの(緑)	エネルギー kcal	たん白質 g	
①	水	ごはん	牛乳	お芋のごまみそ汁, 和風ハンバーグ ブロッコリーのおかかあえ	ごはん, さといも, さつまいも ごま, 植物油, さとう	牛乳, みそ, とり肉, 豚肉 油揚げ, かつお節	にんじん, 小松菜, 玉ねぎ, しめじ だいこん, ブロッコリー	小 664 中 827	小 25.8 中 32.3	
②	木	ごはん	牛乳	五目汁, とり肉の韓国焼き もやしのさっぱりサラダ	ごはん, ごま, ごま油 さとう	牛乳, 豚肉, なた, 油揚げ とり肉, ハム	にんじん, 玉ねぎ, えのきだけ, ニラ, ほうれん草 長ねぎ, 生姜, にんにく, もやし, きゅうり	小 613 中 771	小 25.9 中 33.3	
③	金	シナモンシュガー 揚げパン	牛乳	ひつつみ(すいとん), ツナとごぼうのサラダ 岩手県郷土料理 ごまドレッシング, ヨーグルト	パン, 植物油, さとう アーモンド, すいとん, ごまドレッシング	牛乳, 豚肉, 油揚げ, ツナ ヨーグルト	にんじん, 長ねぎ, 白菜, 小松菜, キャベツ きゅうり, ごぼう	小 729 中 943	小 24.8 中 31.5	
⑥	月	ごはん	牛乳	けんちん汁, ツイ井の具 オレンジ1/6	ごはん, 植物油, こんにやく さといも, ルウ, カレー粉, さとう	牛乳, 豚肉, とうふ, ベーコン 大豆	にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ, 白菜 春菊, オレンジ	小 660 中 826	小 29.5 中 37.2	
⑦	火	地粉うどん	牛乳	肉うどん汁, ちくわの磯辺揚げ小①中② 季節の献立 根菜のサラダ, 角チーズ	うどん, 小麦粉, 植物油 さとう	牛乳, 豚肉, 油揚げ, ちくわ 青のり, チーズ	にんじん, 長ねぎ, 干しいたけ, 小松菜 ごぼう, れんこん, だいこん,	小 608 中 861	小 27.3 中 37.5	
⑧	水	ごはん	牛乳	お事汁, 五目厚焼き玉子 行事食 いなりごはんの具	ごはん, さといも, こんにやく 植物油, ごま, さとう	牛乳, 大豆, みそ, 豚肉 鶏卵, ひじき, 油揚げ	にんじん, だいこん, ほうれん草 ごぼう, 絹さや	小 646 中 814	小 28.5 中 36.2	
⑨	木	コッペパン	牛乳	焼きそば, ウインナー②(ケチャップソース) フルーツポンチ	パン, 植物油, 中華めん さとう, ゼリー	牛乳, 豚肉, 青のり ウインナー	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, マッシュルーム グリーンピース, みかん, パイン, もも	小 615 中 812	小 24.8 中 32.3	
⑩	金	ごはん	牛乳	すまし汁, 鶏つくね甘辛煮② ひじきとほうれん草のサラダ	ごはん, パン粉, ごま, さとう 片栗粉, 植物油	牛乳, かまぼこ, はんぺん, ひじき わかめ, とうふ, とり肉, とりばり, ツナ	にんじん, 長ねぎ, えのきだけ, 玉ねぎ キャベツ, ほうれん草, きゅうり	小 624 中 749	小 24.1 中 28.8	
⑬	月	ごはん	牛乳	田舎汁, ホッケの塩焼き もやしの生姜マヨ醤油炒め	ごはん, じゃがいも, ごま, ごま油 我が家のおすすめ献立 ノンエッグマヨネーズ	牛乳, とうふ, みそ, ホッケ ちくわ	にんじん, だいこん, 長ねぎ, キャベツ もやし, ニラ, 生姜	小 611 中 768	小 26.6 中 33.6	
⑭	火	ホット中華めん	牛乳	塩ラーメンスープ, 揚げギョウザ小②中③ 春雨サラダ	中華めん, メンマ, ごま, ごま油 小麦粉, 植物油, 春雨, さとう	牛乳, 豚肉, ハム	にんじん, 生姜, にんにく, 長ねぎ, もやし きくらげ, コーン, ニラ, キャベツ, きゅうり	小 602 中 808	小 23.6 中 30.9	
⑮	水	ごはん	牛乳	肉じゃが, とうふしゅうまい② みかん, (中)お魚ふりかけ	ごはん, 植物油, じゃがいも しらたき, さとう, 小麦粉, 中:ごま	牛乳, 豚肉, とうふ, とり肉 魚すり身, 中:削り節	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース キャベツ, みかん	小 650 中 798	小 26.4 中 32.5	
⑯	木	こどもパン	コーヒー ミルク	肉団子と白菜のスープ, 野菜コロッケ, ソース ポイルキャベツ	パン, じゃがいも, パン粉 植物油	コーヒーミルク, わかめ とり肉	にんじん, 白菜, 玉ねぎ, えのきだけ キャベツ, コーン, グリンピース	小 622 中 753	小 21.4 中 26.0	
⑰	金	ごはん	牛乳	こしね汁, きんぴらオムレツ(和風あんかけ) 群馬県郷土料理 ひじきごはんの具	ごはん, 植物油, こんにやく ごま, さとう, 片栗粉	牛乳, 豚肉, とうふ, みそ, 大豆 鶏卵, ひじき, とり肉, 油揚げ	にんじん, 干しいたけ, 長ねぎ, だいこん ごぼう, えのきだけ, グリンピース	小 625 中 780	小 26.4 中 32.7	
⑳	月	ごはん	牛乳	五目中華スープ, ヤンニョムチキン 小松菜サラダ	ごはん, 片栗粉, ごま油 植物油, ごま, さとう	牛乳, 豚肉, なた とり肉, わかめ	にんじん, 生姜, にんにく, もやし, 玉ねぎ, きゅうり えのきだけ, ニラ, きくらげ, 白菜, 小松菜, だいこん, コーン	小 658 中 823	小 23.6 中 29.4	
㉑	火	地粉うどん	牛乳	カレー南蛮汁, 大豆とかぼちゃのカリカリ揚げ ゆでブロッコリー, クリスマスセレクトデザート	うどん, 植物油, カレー粉 ルウ, 片栗粉, さとう, ごま, デザート	牛乳, 豚肉, 大豆	にんじん, にんにく, 生姜, 長ねぎ, 玉ねぎ えのきだけ, 小松菜, かぼちゃ, ブロッコリー	小 650 中 830	小 25.3 中 32.2	
献立は材料入荷等の都合により 変更することがあります。							クリスマス&冬至献立 給食回数 小学校15回 給食回数 中学校15回	平均栄養量 基準栄養量	小 638 中 811 小 650 中 830	小 25.6 中 32.4 小 基準内 中 基準内

※ 日にちに〇印がついている日は、「はし」を持ってきてください。

※ たんぱく質の基準栄養量は、小学校21g~33g、中学校27~42gです。

※ 金融機関の口座振替を利用されている方は、振替日と預貯金残高の確認をお願いいたします。

12月給食たより

ACEとDで冬を元気に!

寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

外から帰ったら、
うがいも忘れずに!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりとこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

季節の献立	7日 根菜のサラダ	13日 ホッケの塩焼き
郷土料理	3日 ひつつみ(岩手県)	17日 こしね汁(群馬県)
行事食	8日 お事汁(針供養・事八日)	
	21日 セレクトデザート・大豆とかぼちゃのカリカリ揚げ(クリスマスと冬至)	
リクエスト献立	14日 城南中リクエスト	
我が家のおすすめ献立	13日 桜沢小5年星さん宅のおすすめレシピ	20日 桜沢小5年千葉さん宅のおすすめレシピ

冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりとりましょう。とくに体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDを意識してとりたいですね。じつは、これらのビタミンは、冬においしい食べ物にたくさん含まれているんですよ!

ビタミンA(カロテン)

体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬にうれしい野菜やみかんなどのかんきつ、旬の魚のたら、またレバーや卵(卵黄)にも多く含まれています。

ビタミンC

寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く含まれています。

ビタミンE

血液の流れをよくし、体の"サビ"つきを防ぎます。油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローションなどにも使われているビタミンです。

ビタミンD

丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びることによって体内でつくられる栄養素ですが、日照時間が短くなる冬は食べ物から意識してとる必要があります。