

12月学校給食献立予定表

日	曜日	主食	飲み物	おかず	赤 血や肉をつくるもの	黄 かや体温となるもの	緑 体の調子をよくするもの	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
1	木	ツイストパン	牛乳	イタリアンスープ チキンのコーンフレーク焼き ゆでフロコリー 玉ねぎドレッシング	牛乳 ベーコン 鶏肉	ツイストパン 油 三温糖 マヨネーズ コーンフレーク 玉ねぎドレッシング	たまねぎ にんじん コーン キャベツ トマト パセリ フロコリー	649	26.2
2	金	ごはん	牛乳	ABCスープ ハンバーグデミグラスソース 海藻サラダ 和風ドレッシング ミルメーク	牛乳 ベーコン ハンバーグ 海藻ミックス カットわかめ	精白米 油 じゃがいも マカロニ オリーブ油 三温糖 ミルメーク 和風ドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 セロリ コーン きゅうり	692	23.5
5	月	中華めん	牛乳	広東麺スープ ポークシューマイ 幼①小② 三色ナムル ナムルドレッシング アセロラゼリー	牛乳 豚肉 ポークシューマイ	中華めん ごま油 片栗粉 韓国ナムルドレッシング アセロラゼリー	しょうが にんじん もやし たけのこ はくさい こまつな	623	23.9
6	火	ごはん	牛乳	どさんこ汁 メンチカツ 大根のそぼろ煮	牛乳 かつお節パック 冷凍あさり 木綿豆腐 みそ メンチカツ 鶏ひき肉	精白米 じゃがいも 油 三温糖 片栗粉	にんじん もやし コーン しょうが だいこん	649	26.5
7	水	ごはん	牛乳	野菜椀 タラのレモンソース 小松菜のおひたし ポトルしょうゆ	牛乳 かつお節パック 油揚げ みそ タラ	精白米 片栗粉 こんにやく さといも 油 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ レモン もやし こまつな	607	24.8
8	木	ココア揚げパン	牛乳	白菜と肉団子のスープ 鶏肉のマスタード焼き ヨーグルト	牛乳 彩り団子 鶏肉 ヨーグルト	コッペパン 油 上白糖 ごま油	たまねぎ にんじん はくさい こまつな	651	28.0
9	金	ごはん	牛乳	ボークカレー 星のコロッケ コーンサラダ イタリアンドレッシング	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 すりりん花豆	精白米 油 じゃがいも 米粉 星型コロッケ イタリアンドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん チャツネ コーン キャベツ	746	25.3
12	月	地粉うどん	牛乳	きつねうどんの汁 かしわ天 ほうれん草とキャベツのサラダ 玉ねぎドレッシング	牛乳 かつお節パック 豚肉 油揚げ 鶏肉	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 玉ねぎドレッシング	にんじん まいたけ 長ねぎ こまつな キャベツ ほうれん草	642	34.6
13	火	ごはん	牛乳	のっぺい汁 さばのみそ煮 こまつなのごま和え	牛乳 かつお節パック 鶏肉 油揚げ さば みそ	精白米 こんにやく 片栗粉 三温糖 すりごま	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ もやし しょうが こまつな	613	27.4
14	水	しゃくし菜ごはん	牛乳	ほうれん草のみそ汁 鶏肉の照り焼き 白菜のおひたし ポトルしょうゆ	ちりめんじゃこ 牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 みそ 鶏肉	精白米 ごま油 ごま	しゃくし菜漬け だいこん にんじん ほうれん草 しょうが もやし はくさい こまつな	607	29.5
15	木	クロワッサン	牛乳	キャベツのクリームスープ チーズオムレツ ミートソースパンネ	牛乳 ベーコン 冷凍あさり 脱脂粉乳 生クリーム 豚ひき肉 チーズオムレツ	クロワッサン 油 米粉	たまねぎ にんじん コーン キャベツ トマト	600	25.8
16	金	ごはん	ジュア フ レ ン	にらたま汁 ユウリンチー ハムと大根のサラダ 中華ドレッシング	ジュア フレーン かつお節パック 木綿豆腐 卵 鶏肉 プレスハム	精白米 片栗粉 油 ごま油 三温糖 中華ドレッシング	にんじん えのきたけ 長ねぎ にら しょうが もやし きゅうり だいこん	629	26.5
19	月	中華めん 丹荘小学校 希望献立	牛乳	キムチ入り担々麺スープ 揚げギョーザ 幼①小② かみかみサラダ レモンソーダゼリー	牛乳 豚ひき肉 みそ ギョーザ さきいか	中華めん ごま油 すりごま ねりごま 油 ごま 三温糖 レモンソーダゼリー	しょうが にんじん だいこん 干しいたけ たけのこ 長ねぎ はくさいキムチ チンゲンサイ きゅうり	773	26.4
20	火	カレーピラフ	牛乳	ドリアソース チキンの香草焼き 水菜サラダ 玉ねぎドレッシング	牛乳 鶏肉 すりりん花豆 とろけるチーズ	精白米 バター 油 米粉 香草ミックス 玉ねぎドレッシング	たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ 水菜	641	30.2
21	水	わかめごはん	牛乳	いなか汁 いかとポテトの揚げ煮 フルーツのゼリー和え	炊き込みわかめ 牛乳 かつお節パック 豚肉 生揚げ みそ イカ	精白米 さといも 三温糖 こんにやく 片栗粉 フレンチフライポテト 油 国産ぶどうゼリー 国産りんごゼリー	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ みかん もも パイン	685	25.7
22	木	バターロール	牛乳	パンプキンシチュー ローストチキン グリーンサラダ イタリアンドレッシング ※クリスマスデザート	牛乳 ベーコン 調理用牛乳 脱脂粉乳 鶏肉	バターロール 油 米粉 イタリアンドレッシング セレクトデザート ・サンタさんのチョコケーキ ・サンタさんのいちごケーキ ・クリスマスカップデザート	たまねぎ にんじん かぼちゃ しょうが セロリ キャベツ ほうれん草 きゅうり	819	32.5
給食回数 16回 ※太字の食材は、神川町の地産産食材です。								12月の平均摂取量	
材料入荷による多少の変更はご了承ください。								小学生(9~10歳)の摂取基準値	
								652	27.0
								650	27.0

12月22日はクリスマスセレクトデザート!

12月22日は、2学期の給食最終日です。少し早いですが、クリスマスメニューとなっています。今年は、3種類のデザートから選ぶセレクトデザートです。みんなはどれを選んだかな?楽しみにしてください!



サンタさんのチョコケーキ

サンタさんのいちごケーキ



クリスマスカップデザート



# 給食だより



## 今月の給食目標は「きれいに手を洗おう！」です！

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

### 手洗いを見直そう！

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、寒くなるとつい雑になりやすいです。せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、  
手首など、洗い残しの  
多い部分は念入りに！



泡や汚れが残らないよう、  
しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、  
清潔なハンカチや  
タオルでふきましょう。



## 感染症予防に「ビタミンACE」を！



感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。  
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

### ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、ウナギ  
に多く含まれる



### ビタミンC

野菜、果物、いも類に多く含まれる



### ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、魚介類、  
植物油に多く含まれる



## 神川町の地場産給食



今月は、神川町植竹で梨を育てている<sup>あきやまひろこ</sup> 穂山洋子さんにインタビューしてきました。ねぎは種をまいてから収穫できるまで長い期間がかかる野菜です。穂山さんは、おいしいねぎを作るために草むしりをしたり、土あげといって土をかけて白い部分を伸ばす作業をしたりと手間暇をかけてたくて立派なねぎをそだてていました。11月のおいしいねぎをありがとうございました！



きれいに手入れされたねぎ畑！  
おいしそうなおねぎが並んでいます！