


# 12月(前半) 学校給食献立予定表

**A**  
コース

東小・仁手小・中央小  
西小・旭小・北泉小学校

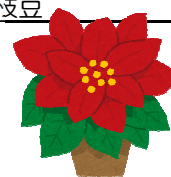
日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量		
				血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	木	ごはん	牛乳	中華スープ フーヨハイ 生揚げのオイスター ソース炒め	牛乳 ベーコン フーヨハイ 豚肉 むきえび 生揚げ	ごはん 三温糖 片栗粉 油 ごま 油	人参 コーン チンゲンサイ しょうが ねぎ 干しいたけ キャベツ	649	25.6
2	金	地粉うどん	牛乳	カレー南蛮うどん 子持ちししゃも フライ ごま和え	牛乳 鶏肉 なると 子持ちししゃもフライ	地粉うどん 油 片栗粉 ごま 三温糖	玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし キャベツ 小松菜	629	22.8
5	月	ごはん	牛乳	あさりのみそ汁 ハンバーグ 和風さっぱりソース ほうれん草のソテー	牛乳 あさり 油揚げ みそ ハンバーグ	ごはん 三温糖 オリーブ油	人参 えのきだけ ねぎ こまつな 玉ねぎ 大根 しょうが コーン ほうれん草	712	30.3
6	火	コッペパン スライス	牛乳	ポトフ ウィンナー トマトソース② ヨーグルト和え	牛乳 豚肉 ウィンナー ヨーグルト	コッペパン じゃがいも オリーブ油 三温糖	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく トマト パセリ 黄桃 白桃 パイン みかん	665	25.6
7	水	ごはん	牛乳	のっぺい汁 鶏肉のから揚げ 青菜とじゃこの 炒め物	牛乳 油揚げ 鶏肉 ちりめんじゃこ	ごはん さといも 片栗粉 油 ごま油	人参 ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ しょうが コーン キャベツ 小松菜	690	26.6
8	木	ごはん	牛乳	五目スープ かにシューマイ② 豚キムチ	牛乳 ベーコン 豆腐 かにシューマイ 豚肉	ごはん 片栗粉 ごま油 三温糖 ごま	人参 干しいたけ たけのこ ねぎ こまつな しょうが にんにく 玉ねぎ はくさい いら	637	23.3
9	金	中華めん	牛乳	広東麺 揚げぎょうざ② ほうれん草のナムル 	牛乳 豚肉 うずら卵 ぎょうざ ひじき	中華麺 ごま油 片栗粉 油 ナムルドレッシング	しょうが 人参 たけのこ ねぎ チンゲンサイ もやし ほうれん草	674	25.6
12	月	ごはん	牛乳	野菜椀 たら南蛮漬け ひじきのそぼろ煮	牛乳 油揚げ みそ タラ 鶏ひき肉 ひじき	ごはん 油 三温糖 ごま油	人参 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく 小松菜 しょうが 枝豆	628	26.4



12月



## 給食だより



### 寒い冬を元気に過ごす食生活のポイント



**たんぱく質をしっかりとる**  
体内で、侵入したウイルスをやっつける白血球をつくる材料になる

**ビタミンの補給**  
野菜や果物に多く含まれるビタミンAやCには体の抵抗力を高めるはたらきがあります



**脂質・油も必要**  
体を温めるエネルギー源。  
粘膜を強くするビタミンA、血流をよくするビタミンEの吸収を助けます  
※ 摂り過ぎに注意!!



12月(後半)  
献立は裏面



# 12月(後半) 学校給食献立予定表

**A**  
コース

東小・仁手小・中央小  
西小・旭小・北泉小学校

日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量		
				血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をとのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
13	火	黒パン	牛乳	クラムチャウダー 鶏肉のマスタード焼き 花野菜サラダ (ノイック マヨネーズ)	牛乳 ベーコン あさり 鶏肉 チーズ	黒パン 油 じゃがいも ごま油 (ノイック マヨネーズ)	玉ねぎ 人参 パセリ ブロッコリー カリフラワー	708	30.0
14	水	茶飯	牛乳	おでん風煮 わかさぎ フリッター② みかん	牛乳 たこボール がんもどき 焼ちくわ 昆布 わかさぎフリッター	ごはん 茶めしの素 じゃがいも 三温糖 油	人参 大根 こんにゃく みかん	628	21.3
15	木	ごはん	牛乳	水菜のすまし汁 ぶりの津軽焼き 筑前煮	牛乳 豆腐 わかめ ぶりの津軽漬 鶏肉	ごはん 油 三温糖 さといも	人参 水菜 ごぼう こんにゃく たけのこ 干しいたけ いんげん	641	27.0
16	金	地粉うどん	牛乳	きつねうどん かぼちゃ ひき肉フライ 小松菜サラダ 	牛乳 豚肉 油揚げ かぼちゃ挽肉フライ わかめ	地粉うどん 油 ごまドレッシング	人参 まいたけ ねぎ ほうれん草 コーン キャベツ 小松菜	657	24.1
19	月	麦ごはん	牛乳	トマトハヤシライス 星のオムレツ ブロッコリーサラダ 	牛乳 豚肉 オムレツ 柑橘ドレッシング	ごはん 精麦 油 じゃがいも 三温糖	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり ブロッコリー コーン	651	22.0
20	火	はちみつパン	牛乳	コンソメスープ ローストチキン 野菜のハッピーランチ	牛乳 鶏肉 ベーコン	はちみつパン オリーブ油 スパゲッティ 油	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく セロリー こまつな エリンギ	641	26.7
21	水	ごはん	牛乳	玉ねぎの黄金スープ 鮭チーズフライ ほうれん草サラダ クリスマスデザート 	牛乳 ベーコン 鮭チーズフライ シーチキン	ごはん 油 ごまドレッシング クリスマスデザート	玉ねぎ ねぎ コーン パセリ ほうれん草 人参 キャベツ	764	23.7
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 15回							平均摂取量	665	25.4
							摂取基準値	640	24.0



## 手洗いで 感染症対策

～かぜ・インフルエンザ  
ノイック対策～



### なぜ、予防になるの？



ウイルスは手から食べ物についたり、手や鼻、目の粘膜に触ることで体内に侵入することが多いようです。

### ウイルスをしっかりと落とすためには？



石鹸を使用し20～30秒洗う。  
洗ったあとは、清潔なハンカチやタオルでよく拭き取る。

### いつ洗う？



食事の前、外から室内に入るとき、トイレの後はしっかり手洗いを。給食当番は身支度を整える前に手を洗いましょう。

### 人にうつさないように注意して！



給食当番は体調が悪い時(特に下痢や発熱)は当番を代わってもらう。せきやくしゃみが出る人はウイルスを含んだ飛沫をまかないように「エチケットマスク」を。

### 栄養相談日

- 日時 12月21日(水)  
午後1:30～4:00まで
- 場所 本庄上里学校給食センター  
TEL 0495(24)2621  
食物アレルギー等でご相談のある方はお気軽にお越し下さい