

# 12月(前半) 学校給食献立予定表

中  
コース

上北中・東中・南中  
上里中・西中学校

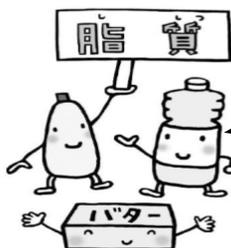
日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量		
				血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	木	ツイストパン	牛乳	彩り団子スーフ グラタン グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 彩り団子 グラタン シーチキン ヨーグルト	黒パン 玉ねぎドレッシン グ	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 ブロッコリー コーン	787	29.0
2	金	ごはん	牛乳	すまし汁 鯖の竜田揚げ さつま芋の肉じゃが	牛乳 かまぼこ わかめ さば 豚肉	ごはん 油 さつまいも 三温糖	人参 えのきたけ みつば 玉ねぎ しらたき	906	33.9
5	月	ごはん	牛乳	中華スープ フーヨーハイ 生揚げのオイスター ソース炒め	牛乳 ベーコン フーヨーハイ 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	777	30.3
6	火	地粉うどん	牛乳	カレー南蛮うどん <sup>①</sup> 子持ちししゃも <sup>②</sup> 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	824	30.6
7	水	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 えのきたけ ねぎ こまつな 玉ねぎ 大根 しょうが コーン ほうれん草	872	37.4
8	木	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 <sup>②</sup> 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	868	33.1
9	金	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 フルーツミックスゼリー	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 フルーツミックスゼリー	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	892	32.4
12	月	ごはん	牛乳	五目スープ かにシューマイ <sup>③</sup> 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 にら	785	28.8

## 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

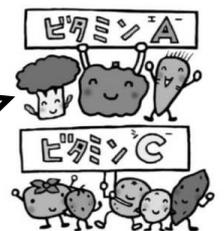


**たんぱく質をしっかりとる**  
体内で、侵入したウイルスをやっつける白血球をつくる材料になる



**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

中  
コース

上北中・東中・南中  
上里中・西中学校

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	
13	火	中華めん	牛乳	広東麺 揚げぎょうざ③ ほうれん草のナムル レモンヨーグルト	牛乳 豚肉 うずら卵 ぎょうざ ひじき レモンヨーグルト	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 小松菜 もやし ほうれん草	905	33.8
14	水	ごはん	牛乳	野菜椀 たらの南蛮漬け 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 ごま	人参 大根 ごぼうねぎ こんにゃく 小松菜 しょうが 枝豆	766	31.8
15	木	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 (ノイッグ マヨネーズ)	牛乳 ベーコン あさり 牛乳 鶏肉 チーズ	黒パン 油 じゃがいも ごま油 ノイッグ 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	887	36.5
16	金	茶飯	牛乳	おでん風煮 わかさぎ フリッター③ みかん チーズ②	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 チーズ	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	790	27.6
19	月	ごはん	牛乳	水菜のすまし汁 ぶりの津軽焼き 筑前煮 キウフルーツ(1/2)	牛乳 豆腐 わかめ ぶりの津軽漬け 鶏肉	ごはん 油 三温糖 さといも	キウフルーツ こんにゃく 人参 たけのこ ごぼう 干しいたけ いんげん 水菜	800	32.7
20	火	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	827	29.3
21	水	麦ごはん	牛乳	トマトハヤシライス 星のオムレツ② ブロッコリーサラダ クリスマスデザート	牛乳 豚肉 チーズ オムレツ	ごはん 精麦 油 じゃがいも 三温糖 柑橘ドレッシング クリスマスデザート	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり ブロッコリー コーン	955	29.9
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	843	31.8
							摂取基準値	820	30.0



## 手洗いで 感染症対策

～かぜ・インフルエンザ  
ノウイルス対策～



### 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、トイレの後に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