

12月*こんだてひょう*

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

小学校栄養基準量
エネルギー640kcal
たんぱく質18~32g
脂質18~21g

献立名	<p>もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ご馳走を食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。</p>		<p>「早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えよう」 </p>		<p>「食べすぎに気を付けよう」 ○食事はゆっくりよく噛んで、腹八分目を意識しましょう。 </p>		1 (木)	2 (金)
	<p>「日本の伝統行事に触れる機会にしよう」 ○コロナ禍で伝統行事に触れる機会が少なくなりました。食事からでも日本の行事に触れてみませんか？</p>		<p>ポテトサラダ あみパン 野菜スープ</p>		<p>ミートボールのケチャップ煮 きのこのマリネ ガーリックポテトフライ ミートスパゲティ</p>			
献立名	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	<p>スライスチーズ コルスローサラダ バーガーパン ポトフ</p>		<p>スナックアーモンド 黒糖蒸しケーキ 中華焼きそば</p>
	<p>かわりきんぴら さばの塩焼き 麦ごはん ゆし豆腐汁</p>	<p>みかん キムチあえ はるまき 炊き込みチャーハン</p>	<p>きびなごのから揚げ 茄子とピーマンの肉みそ炒め 玄米ごはん もずくスープ</p>	<p>スライスチーズ コルスローサラダ バーガーパン ポトフ</p>	<p>スライスチーズ コルスローサラダ バーガーパン ポトフ</p>	<p>スライスチーズ コルスローサラダ バーガーパン ポトフ</p>	<p>スライスチーズ コルスローサラダ バーガーパン ポトフ</p>	
献立名	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木) 幼稚園弁当会	16 (金)	<p>ライチゼリー ジャコサラダ たけのこ入り炊き込みご飯</p>		
	<p>ヨーグルト和え セロリのゴマ和え 五穀ごはん 種実入りチキンカレー</p>	<p>みかん ネーブル 大根とチリメンサラダ 星型ポテト シーフードスパゲティ</p>	<p>蕎麦チャンプルー さばの梅みそ焼き 麦ごはん わかめスープ</p>	<p>インゲンソテー ハンバーグのソースかけ 仲良しパン キャベツシチュー</p>	<p>インゲンソテー ハンバーグのソースかけ 仲良しパン キャベツシチュー</p>	<p>ライチゼリー ジャコサラダ たけのこ入り炊き込みご飯</p>	<p>ライチゼリー ジャコサラダ たけのこ入り炊き込みご飯</p>	
献立名	19 (月)	20 (火) 冬至献立	21 (水) 名護幼欠食	22 (木)	23 (金)	<p>クリスマスデザート グリーンサラダ スパゲティナポリタン</p>		
	<p>ハンサンスー 焼きししゃも 麦ごはん マーボー冬瓜</p>	<p>みかん 大根のうっちゃん漬け イカゲソのから揚げ トウジンジージュシー</p>	<p>焼きのり 千草焼 油みそ 麦ごはん</p>	<p>スパスラ 魚の香草焼き 黒糖パン ポークビーンズ</p>	<p>スパスラ 魚の香草焼き 黒糖パン ポークビーンズ</p>	<p>クリスマスデザート グリーンサラダ スパゲティナポリタン</p>	<p>クリスマスデザート グリーンサラダ スパゲティナポリタン</p>	

風邪など感染症に負けない体をつくろう

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなど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

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に、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。



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、つつい雑になっていませんか？石けんをつけて丁寧に洗うことを心げけましょう。

2022年12月献立 ※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回調理に使用しています。

* お知らせ ★ 天候等の都合により、献立・食材を変更することがあります。その際は、学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

使用食料一覧表

曜日	牛乳	献立名	⑧ おもに油・肉・肉になる (たんぱく質・無塩質)	⑨ おもに骨の硬さを整える (ビタミン・無塩質)	⑩ おもに力や熱になる (炭水化物・無塩質)	調味料
1月	○	あみばん			あみばん【小麦・乳・大豆】	
		野菜スープ	ベーコン【乳 たまご 大豆 豚肉】	白菜 小松菜 人参		シママース 醤油 みりん こしょう 鶏だし骨【たまご】 ローレル
		ミートボールのケチャップ煮	ミートボール【小麦 大豆 豚肉 鶏肉 人参 レッドキドニー】		三温糖 かたくり粉 揚げ油	ケチャップ ウスター 醤油 赤ワイン
		ポテトサラダ		胡瓜 コーン	じゃが芋 粉末アーモンド ノンエッグマヨネーズ【大豆】三温糖	シママース こしょう
2月	○	ミートスパゲティ	牛・豚ひき肉 大豆 豚レバー	玉葱 人参 ビーマン にんにく トマト	スパゲティ【小麦】こめ油 三温糖	ケチャップ デミグラスソース シママース 赤ワイン バジル粉
		ガーリックポテトフライ	青のり		じゃが芋 揚げ油	シママース こしょう ガーリック粉
		きのこマリネ		しめじ えのき エリンギ マッシュルーム 大根 ニンニク シークワサー果汁 パセリ	三温糖 オリーブ油	酢 シママース こしょう
		スナックアーモンド			アーモンド	
5月	○	麦ごはん			米 麦	醤油 シママース 粉かつお
		ゆし豆腐	ゆし豆腐 アーザ			シママース 料理酒 こしょう
		さばの塩焼き	さば			醤油 シママース たかの爪
		かわりさんびら	ちきあぎ【小麦粉 大豆】	ごぼう 人参 こんにゃく 木くらげ ニンニクの芽	じゃが芋 こめ油 三温糖 ごま	シママース こしょう 醤油 豚だし骨
6月	○	炊き込みチャーハン	無添加ベーコン【豚 鶏 大豆】 たまご 豚肉	人参 玉葱 たけのこ ねぎ ニンニク 生姜	米 麦 こめ油 ごま油 ごま	シママース こしょう 醤油 豚だし骨
		はるまき	はるまき【えび 小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉】揚げ油		三温糖	醤油 キムチ味【リンゴ 大豆】
		キムチあえ	昆布	白菜 胡瓜		
		みかん		みかん		
7月	○	玄米ごはん			米 玄米	
		もずくスープ	もずく 絹ごし豆腐	えのき 小松菜	かたくり粉 ごま	シママース 醤油 こしょう 料理酒 みりん 粉かつお
		茄子とピーマンの肉みそ炒め	厚揚げ【大豆】 豚ひき肉 大豆	玉葱 ビーマン 生姜	三温糖 こめ油	みそ 醤油 みりん 豆板塩【28品目なし】
		きびなごのから揚げ	きびなご		揚げ油 かたくり粉 小麦粉	シママース こしょう
8月	○	バーガーパン			バーガーパン【小麦・乳・大豆】	
		ポトフ	ウインナー【鶏肉 豚肉】 ベーコン【豚 鶏 大豆】	人参 玉葱 白菜 冬瓜 ブロッコリー	じゃが芋	シママース こしょう 豚だし骨
		チキン照り焼きパティ	チキン照り焼きパティ【小麦 鶏肉 大豆 リンゴ】			
		コールスローサラダ		キャベツ 胡瓜 コーン	三温糖	シママース 酢 コーンスロドレ【たまご 大豆】
9月	○	中華焼きそば	豚肉	たけのこ 人参 キャベツ もやし 木くらげ 生姜	中華麺【小麦 大豆】ごま油 こめ油	焼きそばのたれ【大豆・豚肉・小麦・りんご】 シママース こしょう ウスター
		ビーンズサラダ	白いんげん豆 レッドキドニー ミックスビーンズ	トマト 胡瓜 大根 シークワサー果汁	三温糖 オリーブ油	シママース こしょう 酢
		黒糖茶しケーキ	牛乳	レーズン	小麦粉 強力粉 黒糖 グラニュー糖 粉末アーモンド	ベーキングパウダー
		五穀ごはん			米 五穀【麦 きび 黒米 赤米】	
12月	○	種実入りチキンカレー	鶏肉 レッドキドニー	人参 玉葱 グリンピース ニンニク 生姜 トマト	じゃが芋 菜 こめ油	カレー粉 カレー粉 ウスター 鶏だし骨【たまご】 ローレル粉
		セロリのゴマ和え		セロリ たくあん 胡瓜 大根	三温糖 ごま	シママース 酢
		ヨーグルト和え	ヨーグルト【乳】	バナナ みかん缶 バイン缶		
		シーフードスパゲティ	あさり えび イカ	人参 玉葱 ビーマン にんにく	スパゲティ【小麦】こめ油	ケチャップ デミグラスソース シママース こしょう
13月	○	星型ポテト			じゃが芋 揚げ油	
		大根とちりめんサラダ	ちりめん 苜わかめ	大根 トマト シークワサー果汁	オリーブ油 三温糖	醤油 酢
		ネーブル		ネーブル		
		麦ごはん			米 麦	シママース こしょう 醤油 鶏だし骨【たまご】
14月	○	わかめスープ	わかめ 豆腐	白菜 たけのこ		
		さばの梅みそやき	さば	うめ	ごま 三温糖 こめ油	みそ みりん 料理酒
		麺-チャンプルー	たまご 麺 豚肉	人参 もやし からし菜 生姜	こめ油	シママース こしょう 醤油
		なかよしパン			なかよしパン【小麦・乳・大豆】	
15月	○	キャベツシチュー	鶏肉 白花生 豆乳	玉葱 人参 キャベツ しめじ	じゃが芋 小麦粉 こめ油	シママース こしょう チキンブイヨン【鶏肉】 鶏だし骨【たまご】
		ハンバーグのソースかけ	ハンバーグ【小麦 乳 牛肉 大豆 鶏肉】	バイン缶	三温糖 かたくり粉	みそ ケチャップ ウスター
		インゲンのソテー	ちくわ【大豆】	インゲン 赤ビーマン こんにゃく	こめ油	シママース こしょう オイスター【28品目なし】
		たけのこ入りたまごみごはん	鶏肉	人参 たけのこ こんにゃく にはら	米 麦 こめ油	シママース 醤油 みりん 料理酒 鶏だし骨【たまご】
16月	○	焼き豆腐のしょうがあん	豆腐	しょうが ねぎ	かたくり粉	粉かつお みりん 醤油
		ジャコサラダ	しらす	キャベツ ほうれん草	ごま油 三温糖	シママース 和風ドレ【小麦 大豆 リンゴ】
		ライチゼリー	ライチゼリー【28品目なし】			
		麦ごはん			米 麦	
19月	○	マーボー冬瓜	豆腐 豚ひき肉 豚レバー 大豆	冬瓜 人参 玉葱 にはら にんにく 生姜	三温糖 ごま油 こめ油 かたくり粉	シママース 醤油 豚だし骨 みそ 豆板塩【28品目なし】
		焼きししゃも	ししゃも			シママース
		パンサンスー	ハム【豚肉 大豆 乳】	胡瓜 もやし	春雨 ごま油 三温糖	醤油 シママース 酢
		冬至ジュース	豚肉 カステラかまぼこ【たまご 小麦 大豆】昆布	椎茸 人参 ねぎ	米 麦 ターム【田芋】こめ油	シママース 醤油 料理酒 みりん 豚だし骨
20月	○	イカゲソのから揚げ	イカゲソ	生姜	小麦粉 かたくり粉 揚げ油	醤油 みりん
		大根のうっちゃん漬		大根	三温糖	シママース うっちゃん 酢
		みかん		みかん		
		麦ごはん			米 麦	
21月	○	鶏汁	鶏肉	冬瓜 人参 小松菜 しいたけ 生姜		鶏だし骨【たまご】 醤油 シママース 粉かつお
		タマナーチャンプルー	豚肉	キャベツ からし菜 もやし	こめ油	シママース 醤油
		千草焼	千草焼【たまご 小麦 乳 大豆 鶏肉】			
		油みそ のり	ツナ 焼きのり	生姜	三温糖 ごま こめ油	みそ
22月	○	黒糖パン			黒糖パン【小麦・乳・大豆・黒糖】	
		ポークビーンズ	豚肉 大豆 ひよこ豆 レッドキドニー	人参 玉葱 トマト にんにく	じゃが芋 三温糖	ケチャップ シママース こしょう ワイン 豚だし骨
		魚の香草焼き	ホキ チーズパウダー【乳】		オリーブ油 パン粉	シママース こしょう バジル粉
		スパサラ	ツナ	人参 玉葱 トマト コーン 胡瓜	スパゲティ【小麦粉】	コールスロドレ【たまご 大豆】 酢 焼酎ごまドレ【小麦・大豆・ごま】
23月	○	スパゲティナポリタン	ウインナー【鶏肉 豚肉】 鶏肉	玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム トマト ニンニク	スパゲティ【小麦】三温糖 こめ油 オリーブ油	シママース ウスター こしょう バジル粉
		タンダーリーチキン	鶏肉 ヨーグルト【乳】	生姜 ニンニク	オリーブ油	ケチャップ カレー粉 シママース こしょう パプリカ粉
		グリーンサラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン	じゃが芋 アーモンド	イタリヤンドレ【リンゴ 小麦 大豆】シママース こしょう レモン果汁 酢
		クリスマスケーキ	クリスマスケーキ【たまご 小麦 乳 大豆】			

調理料 アレルギー表示

☆調理料・調理加工品に関して、アレルギー28品目【乳・卵・小麦・ピーナッツ・えび・かに・そば・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいち・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンド】の表示をしています。

①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢、徳漬酢(小麦) ③ウスター(大豆、りんご) ④豆腐、豆乳、おから・赤みそ、白みそ、揚げ油(大豆) ⑤デミグラスソース(小麦・牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・ゼラチン) ⑥カレーフレーク(小麦・大豆・牛肉・鶏肉) カレー粉(香辛料のみ28品目なし) ⑦マーガリン(乳・大豆) ⑧ツナ(大豆) ⑨枝豆、もやし(大豆) ⑩ハヤシルー(小麦・大豆・牛肉)が原料となります。

※アレルギー表示義務はありませんが、オイスターソースにカキエキスをを使用しています。

※もずく、アーザ、わかめ、海藻類、しらす干し、ちりめんなどの小魚、アサリなどの二枚貝にはエビ、イカ、カニの雑魚が混ざっていることがあります。 ※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回調理に使用しています。