

きゅう しょく

12月 給食だより

小学校

今年も残すところあと一か月となりました。吹く風も冷たく、寒さも一段と厳しさを増してきています。かぜなど引かず、元気に楽しく冬休みを過ごせるように、体調管理に十分気をつけましょう。

ふゆやす 冬休みの過ごし方について



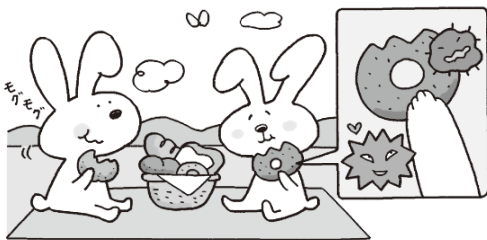
◆冬休みに入っても、学校がある日と同じように、「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。くれぐれも食べすぎには気をつけましょう。

家族みんなで かぜ予防を!

手洗いやうがいをする習慣を身につけて、家族でかぜの予防対策をしましょう。



きれいに見えても実は……



わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついています。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

給食メニュー紹介 今月のメニューは、「塩昆布和え」です。

【材料(4人分)】

キャベツ……………200g (1/4個)
 ※お好みで、きゅうりやにんじんを加えてもよい。
 ごま油……………小さじ1/3
 塩昆布……………6g

【作り方】

- ① キャベツは短冊切りにし、ゆでておく。(家で作るときは生でも可)
- ② キャベツをごま油で和えた後、さらに塩昆布で和える。
- ③ ほどよくなじんだら、できあがり。

※ごま油を先に和えることで、油の膜ができて、黒くなることを防ぐことができます。





12がつこんだてよていひょう



日	曜日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	びこう	エネルギー	あさごはん
				ちやくになるもの	からだのちようしをととのえるもの	ねつやちからになるもの	ちよくそうひん	たんぱくしつ	
1	水	ごはん	けんさんぶたにくコロッケ しおこんぶあえ さつまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ とりにく なまあげ みそ	たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり こんにやく にんじん だいこん	ごはん パンこ あぶら ごまあぶら こむぎこ じゃがいも さつまいも		716kcal 22.4g 23.1g	
2	木	まるパン	ハンバーグケチャップソースがけ はくさいのクリームに プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン なまクリーム	たまねぎ はくさい えだまめ にんじん マッシュルーム トマト	パン さとう あぶら ルウ プリン	プリン	649kcal 27.1g 27.3g	
3	金	ごはん	しゅんのおさかなランチ ホッケいちやぼし さといものそぼろに ごまあえ	ぎゅうにゅう ホッケ とりにく	こんにやく だいこん たまねぎ にんじん もやし キャベツ グリンピース	ごはん さといも さとう でんぶん ごま		617kcal 25.7g 14.5g	
6	月	ごはん	マーボーどうふ パンサンスー	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく みそ ハム わかめ	たまねぎ ねぎ もやし にんじん にんにく しょうが きゅうり	ごはん でんぶん はるさめ さとう ごまあぶら		664kcal 26.0g 20.0g	
7	火	バターロール	メンチカツ マカロニソテー コロコロやさいのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン ウインナー	キャベツ コーン パセリ にんじん たまねぎ	パン パンこ あぶら マカロニ ドレッシング じゃがいも		616kcal 20.8g 28.3g	
8	水	わかめごはん	ひがしちゅうアイデアこんだて サバのみそに きんぴら とんじる レモンカスターダルト	ぎゅうにゅう サバ さつまあげ どうふ ぶたにく みそ わかめ	ごぼう にんじん しめじ さやいんげん ねぎ だいこん こんにやく	ごはん あぶら ごま さとう じゃがいも タルト ごまあぶら	レモン カスタード タルト	758kcal 27.3g 22.3g	
9	木	ココアあげパン	ポークビーンズ ハムとだいこんのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ハム	たまねぎ にんじん コーン グリンピース だいこん きゅうり トマト	パン さとう ココア あぶら ルウ		624kcal 25.1g 26.9g	
10	金	おおむぎごはん	チキンカレー キャベツのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ コーン グリンピース きゅうり	ごはん おおむぎ ルウ あぶら じゃがいも		695kcal 23.4g 21.3g	
13	月	ごはん	おやこに のりあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご のり こうやどうふ	たまねぎ にんじん さやえんどう もやし キャベツ ほうれんそう	ごはん さとう ごま じゃがいも あぶら		664kcal 29.2g 19.1g	
14	火	しょくパン クリーム	チリコンカン ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす いんげんまめ ツナ エジプトまめ ひよこまめ えんどうまめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり	パン クリーム ルウ じゃがいも あぶら		697kcal 24.9g 34.8g	
15	水	セルフ ちゅうかどん (ごはん)	ちゅうかどんのく ポークシューマイ② アセロラゼリー	ぎゅうにゅう いか えび ぶたにく	はくさい にんじん たけのこ たまねぎ きくらげ しょうが さやえんどう	ごはん あぶら でんぶん セリー シューマイのかわ	アセロラ ゼリー	653kcal 27.7g 16.1g	
16	木	コッペパン (スライス)	スラッピージョー コーンコロッケ ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん コーン だいこん こまつな	パン あぶら さとう パンこ こむぎこ じゃがいも		676kcal 26.6g 27.8g	
17	金	ごはん	えんジョイランチ なっとう じゃがいものピリからに おかかあえ	ぎゅうにゅう みそ なっとう とりにく かつおぶし	たまねぎ さやいんげん にんじん ほうれんそう こんにやく ごぼう もやし	ごはん じゃがいも あぶら さとう	なっとう	672kcal 27.0g 18.4g	
20	月	ごはん	さつきランチ とりにくのにらソースがけ わふうあえ かんぴょうのみそしる	ぎゅうにゅう みそ とりにく あぶらあげ わかめ	にら しょうが にんじん かんぴょう ほうれんそう にんにく もやし キャベツ	ごはん ごまあぶら さとう ドレッシング でんぶん じゃがいも		628kcal 25.9g 18.4g	
21	火	コッペパン チョコクリーム	モロいそペフライ ビーンズサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう あおのり えんどうまめ モロ ひよこまめ いんげんまめ ベーコン	にんじん きゅうり だいこん たまねぎ コーン パセリ	パン あぶら パンこ ドレッシング ルウ チョコクリーム		642kcal 27.1g 24.2g	
22	水	ごはん	とうじこんだて あつやきたまご ツナあえ くだくさんかぼちゃじる	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ どうふ ツナ みそ もずく	キャベツ もやし しいたけ ほうれんそう かぼちゃ たまねぎ たけのこ ごぼう	ごはん さとう でんぶん あぶら		633kcal 25.6g 20.6g	
23	木	はちみつパン	クリスマスこんだてセレクトきゅうしょく とりにくのケチャップに はなやさいサラダ セレクトケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	コーン マッシュルーム にんじん プロッコリー カリフラワー たまねぎ	パン はちみつ あぶら さとう ドレッシング じゃがいも ケーキ	セレクト ケーキ		
24	金	ごはん	ハヤシライス コールスローサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト キャベツ グリンピース きゅうり	ごはん あぶら ルウ さとう		670kcal 22.4g 24.1g	

・鹿沼調理場の小学生の学校給食摂取基準は「エネルギー640kcal:たんぱく質26g:脂質21g:食塩2.0g未満」です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『あさごはん』の欄には、あさごはんをたべたら○をつけましょう！

えんぶん
へいきん
2.2g