

# 12月の学校給食献立表

(北野上・中野上・南野上小学校・東海南中学校)

令和3年度

海南省教育委員会

日	曜日	献立名	熱量 カロリー (小)	熱量 カロリー (中)	食品名			備考
					赤色の食品 血液や筋肉 骨格となるもの	黄色の食品 エネルギー源となるもの	緑色の食品 からだの調子をととのえるもの	
1	水	もずくビビンバ丼 はるさめ すのもの ぎゅうにゅう 春雨の酢の物 牛乳	626	746	ぎゅうにゅう ふたにく もずく	ごはん こめあぶら はるさめ ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし キャベツ	
2	木	パン 大根とツナのカレーポトフ風 マカロニサラダ 牛乳	646	750	ぎゅうにゅう ツナ	パン カレールウ かたくりこ マカロニ 卵を使っていないマヨネーズ	だいこん キャベツ たまねぎ にんじん いんげん きゅうり	6年修学 旅行
3	金	ごはん とり肉と厚揚げのみそ煮 はくさい 白菜のおひたし 牛乳	628	749	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ あかみそ ちくわ	ごはん	こんにやく キャベツ にんじん たまねぎ もやし はくさい	6年修学 旅行
6	月	カレーライス 福神漬け グリーンサラダ 牛乳	678	814	ぎゅうにゅう ふたにく	ごはん じゃがいも こめあぶら カレールウ オリーブオイル	たまねぎ にんじん グリンピース ふくじんづけ ブロッコリー キャベツ きゅうり	
7	火	セルフハンバーグドッグ ポイルキャベツ ABCスープ 牛乳	711	834	ぎゅうにゅう ハンバーグ ウィナー	パン アルファベットマカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	
8	水	ごはん ちゃんこ汁 こんぶあ ぎゅうにゅう 昆布和え 牛乳	565	667	ぎゅうにゅう とりにく とうふ しおこんぶ	ごはん はるさめ	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ しめじ もやし キャベツ	
9	木	パン トマトのスーパ ポパイサラダ 牛乳	620	716	ぎゅうにゅう とりにく	パン スパゲティ オリーブオイル イタリアントレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう コーン	
10	金	ごはん カツオ大根 あ ゆかり和え いなかみそ汁 牛乳	614	730	ぎゅうにゅう かつお ちくわ みそ	ごはん	だいこん つちしょうが もやし きゅうり ゆかり(あかしそ) ごぼう こんにやく にんじん ねぎ	
13	月	ごはん いわしつみれ入りおでん あまず あ ぎゅうにゅう 甘酢和え 牛乳	597	708	ぎゅうにゅう ちくわ いわしつみれ ひらてん わかめ ささみ	ごはん	だいこん にんじん こんにやく キャベツ	
14	火	パン スパゲティナポリタン ぎゅうにゅう フルーツあえ 牛乳	733	863	ぎゅうにゅう ベーコン	パン スパゲティ こめあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン トマトかん みかん パイン もも	
15	水	ごはん くじらの竜田揚げ 添え野菜 なめこ汁 牛乳	684	821	ぎゅうにゅう くじらにく ちくわ みそ	ごはん こめあぶら かたくりこ	もやし だいこん にんじん なめこ ねぎ	
16	木	パン 冬野菜のクリームシチュー かい ぎゅうにゅう 海そうサラダ 牛乳	664	773	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ かいそうミックス	パン じゃがいも マカロニ シチュールウ こめあぶら オリーブオイル	かぶ たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ	
17	金	のざわな 野沢菜そぼろ丼 どん てまりふのすまし汁 牛乳	571	675	ぎゅうにゅう ふたミンチ わかめ	ごはん ごまあぶら てまりふ	のざわな こんにやく たまねぎ にんじん えのき	
20	月	マーボー大根丼 だいこんどん わかめとささみの棒鶏風 牛乳	600	712	ぎゅうにゅう ふたミンチ ちくわ あかみそ ささみ わかめ	ごはん かたくりこ ぼんぼんじードレッシング	だいこん たまねぎ にんじん エリンギ ねぎ キャベツ	
21	火	パン 白菜と肉団子のスープ煮 はくさい にくだんご ポテトサラダ 牛乳	701	821	ぎゅうにゅう にくだんご あつあげ	パン はるさめ じゃがいも يونقري-ميث-لرشيغ	はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり コーン	
22	水	わかめごはん かぼちゃの天ぷら あ とんじる ぎゅうにゅう ゆず和え 豚汁 牛乳	631	753	ぎゅうにゅう わかめ ふたにく ちくわ みそ	ごはん こめあぶら ゆずかつおドレッシング	かぼちゃ はくさい ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ	
23	木	パン カレー焼きそば ぎゅうにゅう フルーツあんじん 牛乳	752	887	ぎゅうにゅう ふたにく	パン やきそばめん こめあぶら あんじんどらふ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん ピーマン みかん パイン	
24	金	ごはん チキンのトマト煮 に ブロッコリーサラダ クリスマスデザート 牛乳	653	781	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん イタリアントレッシング クリスマスデザート	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しめじ トマトかん ブロッコリー コーン	2学期 終業式

## 12月給食たより

**寒さに負けず、しっかり手を洗おう!**

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

**正しい手の洗い方を確認しよう**

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのばすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

### んのつく食べもの

冬至に「ん」がつくものも食べると幸運になるといわれているのよ。

かぼちゃのようせい **カボちゃん**

あ！ ほかにもあるかな？

元!!!

んがつくね！

ぎんなん きんかん かんてん

昔の人はかぼちやをなんさん(南瓜)といっていたのよ！

冬に食べるとカゼをひかないともいわれているわ！

じゃないのか？

パン・プリン

わね！ 知ってたよ！