

12月の学校給食献立表

北野上小学校・中野上小学校・南野上小学校・東海南中学校

令和2年度

海南省教育委員会

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	黄色の食品	緑色の食品	
				血液や筋肉 骨格となるもの	エネルギー源になるもの	からだの調子をととのえるもの	
1 火	ハンバーガー・ぎゅうにゅう・ベーコンスープ	660	768	ぎゅうにゅう・ハンバーグ・ベーコン	パン	キャベツ・にんじん・はくさい・たまねぎ・ほうれんそう	
2 水	カレーライス・ぎゅうにゅう・ふくじんづけ・わふうサラダ	677	812	ぎゅうにゅう・ぶたにく	ごはん・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・ふくじんづけ・キャベツ・こまつな	
3 木	パン・ぎゅうにゅうにくだんごとはくさいのスープ・ポテトサラダ	675	787	ぎゅうにゅう・にくだんご・とうふ	パン・はるさめ・じゃがいも	にんじん・はくさい・たまねぎ・グリーンピース・いんげん・コーン	
4 金	ごはん・ぎゅうにゅう・かつおだいこん・そえやさい・みそしる	677	812	ぎゅうにゅう・かつお・わかめ・みそ	ごはん・さつまいも	だいこん・しょうが・もやし・にんじん・ごぼう・つきこんにゃく・ねぎ	
7 月	ごはん・ぎゅうにゅう・マーボーとうふ・はるさめサラダ	693	833	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・ちくわ	ごはん・はるさめ	たまねぎ・にんじん・ねぎ・ほうれんそう・もやし	
8 火	パン・ぎゅうにゅう やきそば・フルーツかんでん	732	861	ぎゅうにゅう・ぶたにく	パン・やきそば・ゼリー	にんじん・たまねぎ・キャベツ・もやし・ピーマン・もも・みかん・パイ	
9 水	わかめごはん・ぎゅうにゅう・きりぼしだいこんに・さんしよくあえ	577	682	ぎゅうにゅう・とりにく・ひらてん	わかめごはん	きりぼしだいこん・にんじん・いとこんにゃく・いんげん・キャベツ・ほうれんそう	
10 木	パン・ぎゅうにゅう シチュー・あおじそサラダ	643	746	ぎゅうにゅう・とりにく	パン・じゃがいも	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん・キャベツ・コーン	
11 金	ごはん・ぎゅうにゅう・しろみさかなのたつたあげ・しょうゆあえ・みそしる	741	896	ぎゅうにゅう・しろみさかな・ちくわ・みそ	ごはん・あぶら	もやし・キャベツ・にんじん・だいこん・たまねぎ・ごぼう・ねぎ	
14 月	ごはん・ぎゅうにゅう・みそぶたにくじゃが・おひたし	638	762	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ひらてん・ちくわ	ごはん・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・いとこんにゃく・ほうれんそう・だいこん・しめじ	
15 火	パン・ぎゅうにゅう さつまいもポトフ・イタリアンサラダ	651	756	ぎゅうにゅう・ウインナー・ベーコン	パン・さつまいも	にんじん・キャベツ・たまねぎ・グリーンピース・ブロッコリー・もやし・コーン	
16 水	ごはん・ぎゅうにゅう・はるまき・ちゅうかサラダ・もやしスープ	653	781	ぎゅうにゅう・はるまき・ぶたにく	ごはん・あぶら・はるさめ	にんじん・ほうれんそう・キャベツ・もやし・たまねぎ・ねぎ	
17 木	パン・ぎゅうにゅう パンプキンスープ・コールスローサラダ	657	764	ぎゅうにゅう・とりにく・ツナ	パン・スパゲティー	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・ホウレンソウ・キャベツ・コーン	
18 金	ごはん・ぎゅうにゅう・おでん・うめあえ	619	737	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ちくわ・ひらてん・いとまほこ	ごはん	にんじん・だいこん・こんにゃく・キャベツ・もやし	
21 月	ごはん・ぎゅうにゅう・かぼちゃひきにくフライ・ゆずあえ・なめこしる	703	846	ぎゅうにゅう・かぼちゃのひきにくフライ・わかめ	ごはん・あぶら	こまつな・キャベツ・にんじん・だいこん・ごぼう・つきこんにゃく・なめこ・ねぎ	
22 火	パン・ぎゅうにゅう カレースパしる・ゆかりあえ	609	702	ぎゅうにゅう・ベーコン	パン・スパゲティー	キャベツ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・もやし・コーン	
23 水	ごはん・ぎゅうにゅう・ちゅうかあじ・パンバンジーサラダ	627	747	ぎゅうにゅう・ぶたにく・いか・ちくわ・とりさきみフレーク	ごはん	はくさい・たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース・キャベツ・コーン	
24 木	パン・ぎゅうにゅう・チキンのケチャップに・グリーンサラダ・カップケーキ	699	819	ぎゅうにゅう・とりにく	パン・じゃがいも・カップケーキ	にんじん・キャベツ・たまねぎ・グリーンピース・ブロッコリー・ほうれんそう・いんげん	クリスマス献立

*材料の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承ください。

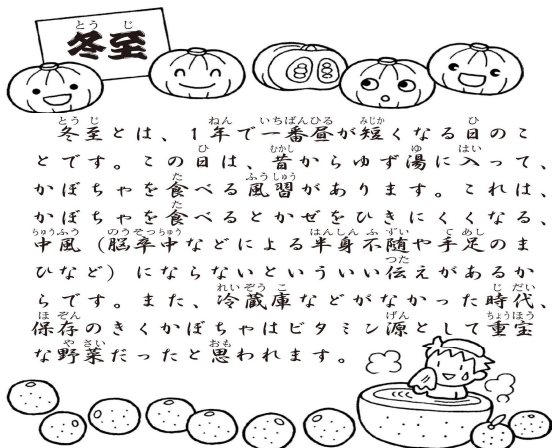
給食だより

12月末になれば行事のたくさんある楽しい冬休みに入ります。

楽しく、元気に冬休みを送れるように3つのお約束です。

- ★ 早寝・早起き、朝ごはんを食べる
- ★ 好き嫌いなく何でも食べる
- ★ おやつを食べすぎには注意

せつかくの冬休みをベッドの上で過ごさないように
きそく正しい食生活を送ってください。



今月の目標『楽しい食事の場を作りましょう』



強力パワーのノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをするを、家族みんなで徹底することが大切です。