

令和6年12月 給食献立予定表

川副学校給食センター

日 曜	献立名 ※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります	材料（はたらきで仲間わけ） 			調味料など 	エネルギー、たんぱく質、脂質、カルシウム kcal g %エネルギー mg			
		赤の食べ物 主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海藻など	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの		今日のおはなし			
13 金	ごはん		こめ			600	23.8	20.8	311
	さばのゆうあんやき	さば みそ		ゆず	しょうゆ みりん さけ	★魚には、成長期の体づくりに欠かせない質のよいたんぱく質やカルシウムなどのミネラル類が多く含まれています。特にさばのような背中の青い魚は生活習慣病を予防したり、脳の働きをよくしたりするといわれています。			
	きりぼしだいこんのふくめに		さとう あぶら	きりぼしだいこん にんじん いんげん ぼししいたけ	しょうゆ みりん				
	いものこじる	とりにく とうふ	さといも あぶら	にんじん しめじ こまつな こんにゃく	がらすープ(鶏肉) しお しょうゆ さけ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
16 月	ポークカレー	ぶたにく だいず	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	チャツネ(りんご) カレールー(小麦、豚肉、牛肉、大豆) ソース(りんご、大豆) さけ	576	19.7	17.4	263
	はなやさいサラダ		オリーブゆ さとう	ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん とうもろこし	す しょうゆ しお こしょう	★冬休みが目の前です。楽しい行事がたくさんありますが、まずは元気でないと楽しむことができません。体のリズムをくずさないように、毎日の食事や生活のしかたに気をつけて、元気に冬休みを迎えましょう。			
	牛乳	ぎゅうにゅう							
17 火	ごはん		こめ			555	22.8	16.6	284
	とりのハニーマスタードやき	とりにく	はちみつ		ワイン こしょう しょうゆ マスタード	★献立表の「主にエネルギーのもとになる」仲間には、米やパン、いもなどが入ります。エネルギーは、体を動かしたり、体温を保つのに欠かせません。寒い朝は、米やパン、いもなどをしっかり食べて体を内側から温めてから登校しましょう。			
	だいずのいそに	だいず とりにく ひじき	さとう ごまあぶら	にんじん こんにゃく	さけ しょうゆ みりん				
	ふゆやさいのみそしる	あぶらあげ みそ		だいこん はくさい ごぼう にんじん えのき ねぎ	かつおぶし にぼし				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
18 水	スープスパゲティ	ベーコン(豚肉)	スパゲティ(小麦) あぶら	たまねぎ にんじん しめじ こまつな とうもろこし にんにく	がらすープ(鶏肉) しお しょうゆ ワイン	572	20.3	20.4	304
	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			★手洗いのあとハンカチを持っていないために、手を振って乾かしたり、服で拭いている人はいませんか。せっかくなので手を洗っても、また汚れをつけてしまいます。毎日清潔なハンカチを持てきましょう。			
	たまごとキャベツのサラダ	たまご	ドレッシング	キャベツ えだまめ にんじん					
	牛乳	ぎゅうにゅう							
19 木	ごはん		こめ			524	21.0	13.1	342
	のりあえ	とりさきみ のり	さとう ごま ごまあぶら	キャベツ にんじん	す しょうゆ しお	★給食では、成長期に欠かせないカルシウムをとるために、毎日必ず牛乳を飲みます。牛乳が冷たく感じる季節になったら、「一口ずつ口にふくんで、ゆっくり飲みましょう。一口の積み重ねが、丈夫な体をつくれます。			
	キムチなべ	ぶたにく とうふ みそ	マロニー	はくさい たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	だしこんぶ キムチのもと(いか、大豆、りんご) しょうゆ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
20 金	ごはん		こめ			562	22.8	15.0	266
	さかなのたつたあげ	ホキ	でんぶん あぶら	しょうが	しょうゆ みりん さけ	★明日12月21日は冬至です。冬至は一年で一番昼の時間が短い日です。昔の人は、この日にかぼちゃを食べると「かぜをひかない」といって、冬に足りなくなりやすい栄養をこぼちからとっていました。また、冬至に「ん」がつく食べ物を食べると「運」を呼び込めるとも言われています。冬至のみそ汁は、「ん」のつく食材を使っているので、採ってみてください。			
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー キャベツ もやし にんじん	しょうゆ みりん				
	とうじのみそしる	ぶたにく みそ	あぶら	かぼちゃ れんこん だいこん こんにゃく にんじん ねぎ	かつおぶし にぼし さけ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
23 月	ごはん		こめ			606	25.4	19.6	299
	とりのつくねやき	とりにく	パンこ(小麦) でんぶん さとう	たまねぎ えのき しょうが	しお しょうゆ みりん	★年末年始にはクリスマスや大晦日、お正月など、特別な料理を食べる機会が多くなります。特別な料理には特別な願いや思いがこめられています。家の人に、その願いなどを聞きながら食べて、特別な食事を楽しむ冬休みにしましょう。			
	ひじきのごまサラダ	ひじき ツナ	ごま ドレッシング(ごま)	もやし とうもろこし にんじん					
	さといもとあつあげのみそしる	あつあげ みそ	さといも	たまねぎ にんじん ねぎ	かつおぶし にぼし				
	牛乳	ぎゅうにゅう							

＜アレルギーに関する表示について＞

◎加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パイナップルについてのみ（）内に表示しています。

◎使用頻度の高い食品のアレルゲンはこちらに記載します。
・しょうゆ(小麦・大豆) ・みそ(大豆) ・とうふ(大豆)
・あつあげ(大豆) ・あぶらあげ(大豆) ・ごまあぶら(ごま)

◎給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(Tel45-0374)

小学3年生平均	573.0	22.4	18.1	307.1
小学3年生基準	590	23.6	25～30	350
単位	kcal	g	%エネルギー	mg

※ 各学校の行事に応じて給食のない日があります。

令和6年12月 給食献立予定表

川副学校給食センター

日 曜	献立名 ※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります	材料 (はたらきで仲間わけ)			調味料など	今日のおはなし			
		赤の食べ物 主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海そうなど	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %エネルギー	カルシウム mg
13 金	ごはん		こめ			600	23.8	20.8	311
	さばのゆうあんやき	さば みそ		ゆず	しょうゆ みりん さけ	★魚には、成長期の体づくりに欠かせない質のよいたんぱく質やカルシウムなどのミネラル類が多く含まれています。特にさばのような背中の青い魚は生活習慣病を予防したり、脳の働きをよくしたりするといわれています。			
	きりぼしだいこんのふくめに		さとう あぶら	きりぼしだいこん にんじん いんげん ぼししいたけ	しょうゆ みりん				
	いものこじる	とりにく とうふ	さといも あぶら	にんじん しめじ こまつな こんにゃく	がらスープ(鶏肉) しょうゆ さけ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
16 月	ポークカレー	ぶたにく だいず	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	チャツネ(りんご) カレールー(小麦、豚肉、牛肉、大豆) ソース(りんご、大豆) さけ	576	19.7	17.4	263
	はなやさいサラダ		オリーブゆ さとう	ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん とうもろこし	す しょうゆ しお こ しょう	★冬休みが目の前です。楽しい行事がたくさんありますが、まずは元気でないと楽しむことができません。体のリズムをくずさないように、毎日の食事や生活のしかたに気をつけて、元気に冬休みを迎えましょう。			
	牛乳	ぎゅうにゅう							
17 火	ごはん		こめ			555	22.8	16.6	284
	とりのハニーマスタードやき	とりにく	はちみつ		ワイン こしょう しょうゆ マスタード	★献立表の「主にエネルギーのもとになる」仲間には、米やパン、いもなどが入ります。エネルギーは、体を動かしたり、体温を保つのに欠かせません。寒い朝は、米やパン、いもなどをしっかり食べて体を内側から温めてから登校しましょう。			
	だいずのいそに	だいず とりにく ひじき	さとう ごまあぶら	にんじん こんにゃく	さけ しょうゆ みりん				
	ふゆやさいのみそしる	あぶらあげ みそ		だいこん はくさい ごぼう にんじん えのき ねぎ	かつおぶし にぼし				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
18 水	スープスパゲティ	ベーコン(豚肉)	スパゲティ(小麦) あぶら	たまねぎ にんじん しめじ こまつな とうもろこし にんにく	がらスープ(鶏肉) しょうゆ ワイン	572	20.3	20.4	304
	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			★手洗いのあとハンカチを持っていないために、手を振って乾かししたり、顔で拭いている人はいませんか。せっかくきれいに手を洗っても、また汚れをつけてしまいます。毎日清潔なハンカチを持ってきました。			
	たまごキャベツのサラダ	たまご	ドレッシング	キャベツ えだまめ にんじん					
	牛乳	ぎゅうにゅう							
19 木	ごはん		こめ			524	21.0	13.1	342
	のりあえ	とりささみ のり	さとう ごま ごまあぶら	キャベツ にんじん	す しょうゆ しお	★給食では、成長期に欠かせないカルシウムをとるために、毎日必ず牛乳を飲みます。牛乳が冷たく感じる季節になったら、一口ずつ口にふくんで、ゆっくり飲みましょう。一口の積み重ねが、丈夫な体をつくれます。			
	キムチなべ	ぶたにく とうふ みそ	マロニー	はくさい たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	だしこんぶ キムチのもと(いか、大豆、りんご) しょうゆ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
20 金	ごはん		こめ			582	22.8	15.0	266
	さかなのたつたあげ	ホキ	でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ みりん さけ	★明日12月21日は冬至です。冬至は一年で一番昼の時間が短い日です。昔の人は、この日にかぼちゃを食べると「かぜをひかない」といって、冬に足りなくなりやすい栄養をかぼちゃからとっていました。また、冬至に「ん」がつく食べ物を食べると「運」を呼び込めるとも言われています。冬至のみそ汁は、「ん」のつく食材を使っているので、採ってみてください。			
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー キャベツ もやし にんじん	しょうゆ みりん				
	とうじのみそしる	ぶたにく みそ	あぶら	かぼちゃ れんこん だいこん こんにゃく にんじん ねぎ	かつおぶし にぼし さけ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
23 月	ごはん		こめ			606	25.4	19.6	299
	とりのつくねやき	とりにく	パンこ(小麦) でんぷん さとう	たまねぎ えのき しょうが	しお しょうゆ みりん	★年末年始にはクリスマスや大晦日、お正月など、特別な料理を食べる機会が多くなります。特別な料理には特別な願いや思いがこめられています。家の人に、その願いなどを聞きながら食べて、特別な食事を楽しむ冬休みにしましょう。			
	ひじきのごまサラダ	ひじき ツナ	ごま ドレッシング(ごま)	もやし とうもろこし にんじん					
	さといもとあつあげのみそしる	あつあげ みそ	さといも	たまねぎ にんじん ねぎ	かつおぶし にぼし				
	牛乳	ぎゅうにゅう							

<アレルギーに関する表示について>

◎加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パイナップルについてのみ () 内に表示しています。

◎使用頻度の高い食品のアレルゲンはこちらに記載します。

- ・しょうゆ(小麦・大豆) ・みそ(大豆) ・とうふ(大豆)
- ・あつあげ(大豆) ・あぶらあげ(大豆) ・ごまあぶら(ごま)

◎給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(Tel45-0374)

小学3年生平均	573.0	22.4	18.1	307.1
小学3年生基準	590	23.6	25~30	350
単位	kcal	g	%エネルギー	mg

※ 各学校の行事に応じて給食のない日があります。



今年もあと残り1ヵ月となりました。寒さが厳しくなり、かぜやインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策も必要になってきます。これらの予防にぜひ今月号をお役立てください！

病気には負けないじょうぶな体をつくろう

栄養バランスの良い食事 1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。	適度な運動 意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。
十分な睡眠 早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。	こまめな手洗い 手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。

意識してとりたい栄養素と多く含む食品

たんぱく質	体力をつける ぎょかいりい 魚介類 にくるい 肉類 だいず 大豆・大豆製品 たまご 卵 ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品
ビタミンA	のどや鼻などの粘膜を保護する ウナギ ギンダラ レバー にんじん かぼちゃ ほうれん草
ビタミンE	血行をよくする アーモンド ピーナッツ ひまわり油 サケ ツナ缶 かぼちゃ モロヘイヤ
ビタミンC	免疫力を高める やさい 野菜 いも類 くだもの 果物



冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



かぼちゃ 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬で保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき 赤い色が邪気（病気や災難を起こす悪いもの）を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとこ煮などを食べる風習があります。

「ん」のつく食べ物 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

こんにゃく 「体の砂を払う」とされるこんにゃくを、冬至に食べる地域もあります。

給食では、20日(金)に冬至の行事食として「冬至のみそ汁」を提供する予定です。

ノロウイルスの感染を防ごう

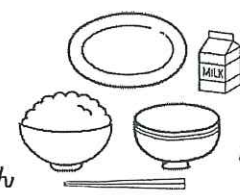
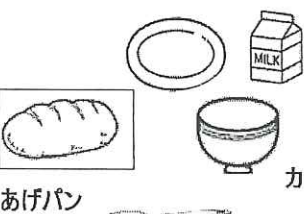
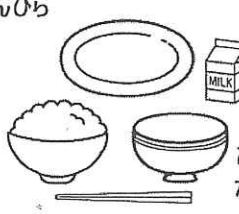
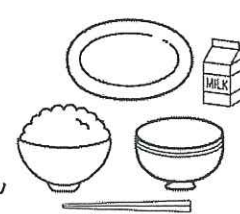
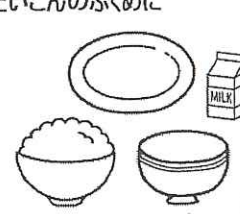
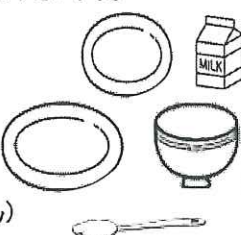
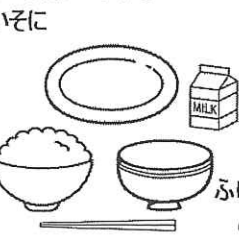
ノロウイルスは感染力が強いことから給食センターでも最大限の注意を払って調理をしています。特に冬場は感染が広がりやすく、感染すると嘔吐、下痢、腹痛、微熱などを引き起こすので注意が必要です。

ノロウイルス食中毒予防の4原則

「持ち込まない」 ○感染しないよう、日ごろから手洗いや健康管理を心がける。 ○下痢や嘔吐などの症状がある場合は、調理をしない。	「広げない」 ○トイレは定期的に清掃・消毒する。 ○嘔吐物などは塩素消毒液を用いて適切に処理する。
「付けない」 ○調理や食事の前には、せっけんを使い、洗い残のないように丁寧に洗う。 ○手を洗う時は指輪や腕時計などを外しておく。 2度洗いが効果的。	「やっつける」 ○加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと加熱する。 ○器具類は洗剤などで十分洗浄し、85℃以上の熱湯に1分以上つけるか、塩素消毒液に浸して消毒する。 85~90℃、90秒以上 ノロウイルスを死滅させるには、中心温度85~90℃、90秒以上が目安。

12月 はいぜんひょう

かわそえ がっこうきゅうしよく
川副学校給食センター

2日(月) しゅうまい(小1.2:1こ、小3～、職員:2こ) ちゅうかあえ  ごはん はっぼうさい	3日(火) しろみざかなフライ ごぼうとひじきのサラダ  ごはん ふたじる	4日(水) タンドリーチキン グリーンサラダ  コッパン ミネストローネ	5日(木) こまつなとじゃこのあえもの  ごはん にくどうふ	6日(金) ごまドレあえ  ごはん ごもくうどん
9日(月) やさいソテー  きなこあげパン カレースープ	10日(火) いわしのおかかに れんこんきんぴら  ごはん あつあげと だいこんの みそしる	11日(水) キャベツのミンチカツ やさいサラダ  コッパン みそふうみの コーンチャウダー	12日(木) こまつなのごまマヨあえ  ごはん おでん	13日(金) さばのゆうあんやき きりぼしだいこんのふくめに  ごはん いものこじる
16日(月) はなやさいサラダ  (むぎごはん) ポークカレー	17日(火) とりのハニーマスタードやき だいずのいそに  ごはん ふゆやさいの みそしる	18日(水) たまごとキャベツのサラダ  ミルクパン スープスパゲティ	19日(木) のりあえ  ごはん キムチなべ	20日(金) さかなのたつたあげ ブロッコリーのおかかあえ  ごはん とうじのみそしる
23日(月) とりのつくねやき ひじきのごまサラダ  ごはん さといもと あつあげの みそしる	24日(火) しゅうぎょうしき 終業式			