給食だより

令和６年

１２月号

今月の地産地消

【JA徳島県】・・・・・・・・米
【ひまわり農産市鴨島店】・・・大根・白ねぎ
ブロッコリー・かぶ
【美郷物産館】・・・すだち酢・ゆず酢

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。

！水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。
乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。

外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

18日(水) ふるさと給食の日

菜めし
米…吉野川市産

牛乳…四国産

とり肉のねぎソースあえ
ねぎ…徳島県産

ふしめんのみそ汁
だいこん…吉野川市産
しいたけ…徳島県産
わかめ…徳島県産

冬休みの食生活～10のポイント

た（食）べすぎに気をつけよう

の（飲）み物は甘くないものを選ぼう

しっかり手を洗ってから食事をしよう

いち（1）日３食、規則正しく食べよう

ふゆ（冬）が旬の食べ物をとろう

ゆっくりよくかんで食べよう

やさい（野菜）をたっぷり食べよう

すすんで、おうちの人のお手伝いをしよう

みんなで食卓を囲む機会をつくろう

を（お）やつは時間と量を決めてとろう

―以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。

令和6年　12月分献立予定表

吉野川市学校給食センター

日	曜日	こんだてめい			しょくひんめい（ざいりょうめい）						えいようか 上段・小学校中学年 下段・中学校		
		しゅしょくつけるもの	牛乳	おかず	血や肉や骨になるもの 1群	血や肉や骨になるもの 2群	体の調子を整えるもの 3群	体の調子を整えるもの 4群	働く力や熱になるもの 5群	働く力や熱になるもの 6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
2	月	ごはん	牛乳	おやこどんのぐ シャッキリごまあえ	とり肉　たまご	牛乳	にんじん　ねぎ ほうれんそう	たまねぎ　しめじ　もやし コーン　れんこん	こめ　さとう	あぶら　ごま	627 740	23.5 27.2	18.1 20.4
3	火	こくとうパン	牛乳	コーンポタージュ チキンサラダ レアチーズいちご	ベーコン いんげんまめ サラダチキン	牛乳 レアチーズ いちご	にんじん パセリ	たまねぎ　コーン きゅうり　キャベツ	こくとうパン じゃがいも	あぶら ドレッシング	660 748	23.0 25.8	23.1 25.4
4	水	ごはん	牛乳	いわしのバーベキューソースに ごまあえ とり肉とれんこんのうまに	とり肉 がんもどき いわしのバーベキューソースに	牛乳	にんじん	しょうが　こんにゃく れんこん　キャベツ	こめ　じゃがいも さとう	あぶら ごま	664 770	26.1 29.0	18.5 20.3
5	木	さつまいもパン	牛乳	わふうスパゲティ ほうれんそうオムレツ ミニトマト(中学校のみ)	ほうれんそうオムレツ ぶた肉	牛乳	ミニトマト にんじん こまつな	たまねぎ　しめじ	さつまいもパン スパゲティ	あぶら	641 741	24.8 28.6	18.5 20.7
6	金	ごはん ひじきのつくだに	牛乳	肉じゃが わかめときゅうりのすのもの	牛肉	牛乳 わかめ ひじきのつくだに	にんじん	こんにゃく　たまねぎ キャベツ　きゅうり すだち	こめ　じゃがいも さとう	あぶら	611 716	18.6 21.4	12.8 13.9
9	月	ごはん	牛乳	キムタクどんのぐ ポークしゅうまい きゅうりのかおりづけ	ぶた肉 ポークしゅうまい	牛乳	にんじん にら	にんにく　たまねぎ もやし　はくさいキムチ コーン　たくあん きゅうり	こめ　さとう	あぶら ごまあぶら	623 756	24.5 29.6	16.4 19.2
10	火	キャラメルパン	牛乳	にこみうどん メンチカツ　そえ野さい パックソース	とり肉　かまぼこ あぶらあげ ぶた肉のメンチカツ	牛乳	にんじん	ごぼう　白ねぎ キャベツ　コーン	キャラメルパン うどん	あぶら	612 777	22.5 28.2	19.9 23.8
11	水	ごはん	牛乳	マーボーだいこん れんこんとツナのサラダ	ぶたひき肉　ツナ かんそうだいず みそ きぬあつあげ	牛乳	ねぎ にんじん	にんにく　しょうが たまねぎ　たけのこ　コーン しいたけ　だいこん　れんこん	こめ　さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ドレッシング	628 744	22.3 26.0	16.6 18.7
12	木	コッペパン メープルジャム	牛乳	かぶのシチュー ごぼうとひじきのサラダ	とり肉 いんげんまめ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ　かぶ ごぼう　きゅうり	コッペパン じゃがいも メープルジャム	あぶら ドレッシング	619 702	22.3 25.3	19.9 22.3
13	金	ごはん	牛乳	さばのごまみそかけ よせなべ	さば　みそ とり肉　つくね きぬあつあげ	牛乳	にんじん	だいこん　はくさい えのきだけ　白ねぎ	こめ　さとう	あぶら ごま	680 800	28.2 32.8	21.2 24.0
16	月	ごはん	牛乳	さわらのゆずみそかけ そくせきづけ ひじきのいために	さわら　みそ とり肉 あぶらあげ だいず	牛乳 しおこんぶ ひじき	にんじん	ゆず　はくさい　きゅうり こんにゃく　れんこん	こめ　さとう でんぷん	あぶら	656 778	28.6 33.3	16.7 18.6
17	火	コッペパン いちごジャム	牛乳	チリコンカン フレンチサラダ	ぶたひき肉 てぼうまめ　だいず きんときまめ チキン＆ポークハム	牛乳	にんじん トマト	にんにく　たまねぎ キャベツ　きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも さとう いちごジャム	あぶら ドレッシング	615 699	23.8 27.1	18.9 21.0
★18	水	なめし	牛乳	とり肉のねぎソースあえ ふしめんのみそしる	とり肉 あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	あおな ねぎ にんじん	だいこん　しいたけ	こめ　でんぷん さとう　ふしめん	あぶら ごまあぶら	693 871	24.2 31.2	23.9 29.8
19	木	コッペパン	牛乳	もみの木ハンバーグの ケチャップソースかけ 花野さいのサラダ　ポトフ サンタさんのケーキ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ　だいこん たまねぎ	コッペパン さとう じゃがいも	ドレッシング あぶら チョコケーキ	668 776	24.0 28.7	25.1 29.1
20	金	ごはん おかかふりかけ	牛乳	かぼちゃのそぼろに ゆずかあえ	ぶたひき肉 きぬあつあげ	牛乳	にんじん かぼちゃ	しょうが　こんにゃく たまねぎ　キャベツ きゅうり　だいこん　ゆず	こめ　さとう	あぶら ごま	641 756	20.1 22.8	15.8 17.6
23	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー だいこんとツナのサラダ	ぶた肉 いんげんまめ ツナ	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく　たまねぎ だいこん　キャベツ	こめ　おしむぎ じゃがいも	あぶら ドレッシング	620 725	20.6 23.5	16.7 18.1

※材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。
※毎日の給食が、吉野川市のホームページでご覧になれます。
※5日（木）は中学校にミニトマトが付きます。のどに詰まらせないよう、気を付けてお召し上がりください。

◎1人当たりの個数

日	曜日	食　品　名	小	中
9	月	ポークしゅうまい	2個	3個
18	水	とり肉のねぎソースあえ	2個	3個