

給食だより12月号



上勝町学校給食共同調理場
令和6年11月29日発行

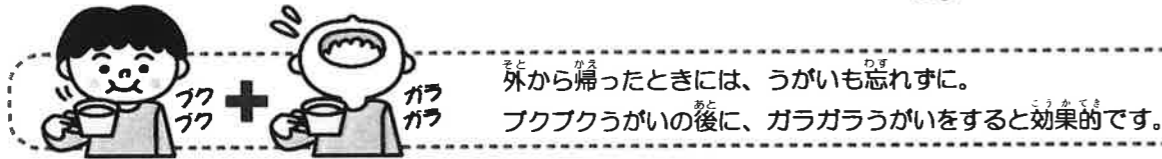
気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろなものに触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

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。



冬休みの食生活~10のポイント

<p>た (食) べすぎに気を つけよう</p>	<p>の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう</p>	<p>し っかり手を洗って から食事をしよう</p>	<p>い ち(1)日3食、 規則正しく食べよう</p>
<p>ふ ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう</p>	<p>ゆ っくりよくかんで 食べよう</p>	<p>や さい(野菜)を たっぷり食べよう</p>	<p>す すんで、おうちのひと のお手伝いを しよう</p>
<p>み ンなで食卓を囲む 機会をつくらう</p>	<p>を (お)やつは時間と量 を決めてとろう</p>	<p>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。</p>	

学校給食予定献立表

日曜	献立名	力や熱になる たべもの(黄)	血・骨・肉を つくるたべもの(赤)	体の調子を整える たべもの(緑)	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	おやこどんぶり、ぎゅうにゅう、 ひじきとツナのおえもの	こめ、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、 たまご、ひじき、ツナ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、 キャベツ、ほうれんそう	617kcal 27.6g 20.5g
3火	ごはん、ぎゅうにゅう、 いわしのしょうがに、 はくさいのゆかりあえ、さわにわん	こめ	ぎゅうにゅう、いわしのしょうがに、 ぶたにく、あぶらあげ	はくさい、ゆかり、こんにゃく、 ごぼう、だいこん、にんじん、 しいたけ、ねぎ	655kcal 28.0g 21.7g
4水	ごはん、ぎゅうにゅう、 とうふとえびのチリソースに、 はるまき	こめ、ごまあぶら、さとう、 かたくりこ、あぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、えび、 はるまき	しいたけ、にんじん、たまねぎ、 たけのこ、えだまめ、にんにく、 しょうが	687kcal 25.7g 21.3g
5木	ごはん、ぎゅうにゅう、 にくじゃが、 こまつなのおひたし	こめ、じゃがいも、さとう、 あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、 さやいんげん、こまつな、 もやし	680kcal 17.5g 25.4g
6金	コッペパン、ぎゅうにゅう、 とりにくとやさしいトマトに、 マカロニサラダ	パン、じゃがいも、さとう、 あぶら、マカロニ、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、とりにく、ハム	たまねぎ、にんじん、しめじ、 ピーマン、トマトピューレ、 きゅうり、キャベツ	632kcal 26.7g 29.6g
9月	ごはん、ぎゅうにゅう、 とりにくのねぎソースあえ、 たまねぎとあぶらあげのみそしる	こめ、ごまあぶら、かたくりこ、 あぶら、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、とうふ、わかめ、 みそ	ねぎ、しめじ、にんじん、 たまねぎ	651kcal 32.8g 18.0g
10火	ハヤシライス、ぎゅうにゅう、 ブロッコリーのサラダ	こめ、じゃがいも、ハヤシルウ、 あぶら、ドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だしぶんじょう、ハム	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、ブロッコリー、 とうもろこし、キャベツ	652kcal 24.6g 18.1g
11水	ごはん、ぎゅうにゅう、 マーボーとうふ、 ナムル	こめ、さとう、かたくりこ、 ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、 みそ、ハム	しょうが、にんにく、たけのこ、 たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、 グリーンピース、ほうれんそう、もやし	647kcal 28.5g 20.5g
12木	ごはん、ぎゅうにゅう、 さばのしおやき、きゅうりのときあえ、 ぶたにくとだいこんのもの	こめ、さとう	ぎゅうにゅう、さば、かつおぶし、 ぶたにく	きゅうり、しょうが、れもんかじゅう、 だいこん、にんじん、こんにゃく、 さやいんげん	643kcal 33.3g 17.1g
13金	コッペパン、ぎゅうにゅう、 やきビーフン、 あげぎょうざ	パン、ビーフン、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、 ちくわ、ぎょうざ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 ピーマン	651kcal 25.7g 28.0g
16月	ピピンバ、ぎゅうにゅう、 わかめスープ	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら、 ごま、はるさめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、 たまご、わかめ、とうふ	にんにく、しょうが、にんじん、 こまつな、もやし、たまねぎ、 ねぎ	652kcal 26.7g 21.8g
17火	ごはん、のりのつくだに、ぎゅうにゅう、 じゃがいものそぼろに、 きゅうりとわかめのすのもの	こめ、じゃがいも、あぶら、 さとう、ごま	ぎゅうにゅう、のりのつくだに、 ぶたにく、とりにく、あぶらあげ、 わかめ	たまねぎ、にんじん、えだまめ、 しょうが、キャベツ、きゅうり、 すだちかじゅう	655kcal 25.3g 17.4g
18水	ごはん、ぎゅうにゅう、 さけのやさしいカツ、ポイルキャベツ、 おしむぎいりやさしいスープ	こめ、あぶら、むぎ、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 こまつな、とうもろこし	624kcal 23.0g 14.5g
19木	ごはん、ぎゅうにゅう、ゆずみそおでん、 ほうれんそうとはくさいのおかかあえ、 みかん	こめ、さといも、さとう、	ぎゅうにゅう、とりにく、ちくわ、 さつまあげ、うすらたまご、 みそ、かつおぶし	こんにゃく、だいこん、にんじん、 ゆずかじゅう、ほうれんそう、 はくさい、みかん	648kcal 27.6g 14.4g
20金	コッペパン、ぎゅうにゅう、 パンプキンポタージュ、オムレツ、 ゆでブロッコリー、ケチャップ	パン、なまクリーム、 ベシャメルソース、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、 オムレツ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、 えだまめ、しめじ、ブロッコリー	607kcal 29.0g 25.7g
23月	チキンライス、ぎゅうにゅう、 ポテトスープ、 クリスマスデザート	こめ、バター、じゃがいも、 マカロニ、クリスマスデザート	ぎゅうにゅう、とりにく、 ベーコン	たまねぎ、にんじん、 とうもろこし、しめじ、 トマトピューレ、こまつな	606kcal 22.1g 17.0g

※材料購入等の都合により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。