



令和3年 **12月**

学校給食献立予定表

岩倉共同調理場

毎月24日は
にし阿波・野菜食べようデー

日 曜日	こんだてめい			ざいりょうめい			えいようか			
	しゅしょく つけるもの	牛乳	おかず・デザート	きいろのしょくひん (熱や力のもとになる)	あかのしょくひん (体や筋肉をつくる)	みどりのしょくひん (体のちようしをとのえる)	エネルギー kcal	たんぱく しゅつ g	しゅつ g	えんぶん g
1 水	コッペパン		ほしがたハンバーグ パックケチャップ ゆでブロッコリー ふゆやさいのポトフ	コッペパン	ぎゅうにゅう ハンバーグ ウインナー	ブロッコリー はくさい だいこん たまねぎ にんじん	637 791	29.4 36.3	25.4 30.7	3.3 4.2
2 木	ごはん のりのつくだに		とりにくとやさいのちゅうかいため パンサンスー	こめ さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	のりのつくだに ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご	ピーマン キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり	672 833	22.6 27.1	25.5 30.9	2.1 2.7
3 金	むぎごはん		ポークカレー フルーツのゼリーよせ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	たまねぎ にんじん えだまめ みかん もも パイナップル	672 836	22.1 26.9	18.8 22.3	2.2 2.7
6 月	キムチチャーハン		すいぎょうスープ ストロベリーカスタードタルト	こめ ごま さとう ごまあぶら あぶら ストロベリーカスタードタルト	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン すいぎょうざ わかめ	はくさいキムチ はくさい ねぎ にんにく たまねぎ もやし	672 853	22.7 27.3	25.3 30.8	3.6 4.7
7 火	ごはん		いわしのうめに キャベツのごまずあえ さつまいものどんじる	こめ ごま さとう さつまいも	ぎゅうにゅう いわしのうめに ぶたにく とうふ みそ	キャベツ きりぼしだいこん にんじん ごぼう ねぎ	640 793	28.0 34.2	17.8 20.7	2.5 3.3
8 水	しょくパン		かぶのシチュー ごぼうサラダ	しょくパン じゃがいも バター ごまドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ひじき	かぶ にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ コーン ごぼう きゅうり	625 755	23.4 28.3	26.0 29.9	2.8 3.5
9 木	ごはん		タチウオフライ (カレーあじ) パックウスターソース ポイルやさい けんちんじる	こめ あぶら	ぎゅうにゅう タチウオフライ とうふ あぶらあげ	キャベツ にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	629 778	22.3 26.7	24.1 28.9	2.0 2.6
10 金	ごはん あじつけのり		ポークビーンズ ふゆやさいのサラダ	こめ じゃがいも さとう あぶら イタリアンドレッシング	のり ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん パセリ トマト ブロッコリー カリフラワー だいこん	672 845	30.1 37.2	21.7 26.0	2.2 2.6
13 月	ひじきごはん		にくじゃが はくさいのおかかあえ	こめ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ かつおぶし	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにやく はくさい こまつな	639 789	23.4 28.3	22.3 26.8	2.5 3.3
14 火	ごはん		ぶりのてりやき すだちずあえ きんぴらごぼう	こめ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶり わかめ ぶたにく ちくわ	しょうが きゅうり すだち ごぼう にんじん	649 765	29.8 32.6	22.7 24.3	2.2 2.8
15 水	しょくパン		やきビーフン きゅうりとコーンのサラダ	しょくパン ビーフン あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょくパン ビーフン あぶら ごまあぶら	661 821	26.2 32.0	25.5 31.0	2.2 2.9
16 木	ごはん		とりにくのレモンふうみ やさいたつぷりみそじる	こめ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ	レモン パセリ はくさい だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	670 831	27.4 33.5	23.8 28.7	2.4 3.3
17 金	ごはん		ぶたにくとにらのいためもの さつまいものカレーサラダ	こめ あぶら さつまいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にら たけのこ しいたけ にんじん もやし たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり とうもろこし	700 870	23.8 29.0	28.1 34.1	1.2 1.6
20 月	ごはん		おでんに たいみそ うめあえ	こめ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう たいみそ ぎゅうにく うずらたまご あつあげ	こんにやく だいこん こまつな にんじん うめ	614 751	23.0 27.6	18.7 22.1	2.3 2.8
21 火	☆とうじこんだて☆ ごはん		かぼちゃとひじきのいために だいこんのゆずすあえ	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく あぶらあげ	かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ だいこん ゆず	642 794	20.1 24.2	22.5 26.9	1.8 2.3
22 水	コッペパン		ミルメークココア ジャージャンとうふ ナムル	コッペパンミルメークココア さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ さつまあげ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし こまつな	629 720	27.5 31.7	27.5 32.1	2.1 2.5
23 木	☆クリスマスこんだて☆ ごはん		あわどりのチキンカツ ケチャップ ポイルやさい チンゲンサイのスープ クリスマスケーキ	こめ あぶら ケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン	キャベツ にんじん チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ しめじ	673 836	22.9 27.9	23.7 28.6	2.2 2.7

🎄🎅🎁🎄🎅🎁🎄🎅🎁🎄🎅🎁🎄🎅🎁🎄🎅🎁🎄🎅🎁🎄 材料購入、その他の理由で献立内容を変更する場合があります 🎄🎅🎁🎄🎅🎁🎄🎅🎁🎄🎅🎁🎄🎅🎁🎄🎅🎁🎄🎅🎁🎄

※栄養価は上段が小学校4年生、下段が中学校の値です。

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 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりとこする。
- 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。

冬休み中の食生活

もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう</p> <p>朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。</p>	<p>いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。</p>
<p>おやつを食べるときは、時間と量を考えよう</p> <p>ダラダラ食べると、むし菌や肥満の原因になります。</p>	<p>地域や家庭に伝わる食文化を知ろう</p> <p>年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くなります。</p>

2日(木)に「すじ青のり入りりのつくだに」を、9日(木)に「タチウオフライ」を、10日(金)に「鳴門鯛魚醬味付けのり」を、徳島県が実施する助成