令和4年度　小学生用

12月　きゅうしょくこんだて表

紀の川市立　河南学校給食センター

寒くなり、新型コロナだけでなく、かぜやインフルエンザの流行が心配されます。そして同じくノロウイルスによる食中毒や感染症にも注意が必要です。それらの予防のために、簡単にできて、とても効果の高い方法は、ズバリ、「せっけんを使った丁寧な手洗い」です。「ただいま」の後、トイレの後、そして食事の前には、忘れずにせっけんで手洗いをしましょう。

見た目にはきれいでも、手には病気の原因になる見えない細菌やウイルスがついていることがあります。

水だけの手洗いでは、細菌やウイルスがしっかり落ちません。せっけんですみずみまで丁寧に洗いましょう。

1（木）　552kcal
△ **牛乳**
○ **ごはん**
とんこつに
△ ぶたにく 16　□ だいこん 63
□ にんじん 21　□ ごぼう 21
○ こんにゃく 26　△ あつあげ 32
□ いんげん 3　□ しょうが 0.4
○ こくとう 2.7　さけ 1.89
みりん 1.89　あかみそ
だし　こいくち
はくさいとしゅんぎくのおかかあえ
□ ほうれんそう 12　□ しゅんぎく 8
□ はくさい 20　□ にんじん 5
○ さとう 0.9　△ かつおぶし 1
こいくち

2（金）　705kcal
△ **牛乳**
○ **ごはん**
チャンポンメン
○ ちゅうかめん 90　△ ぶたにく 25
□ もやし 20　□ キャベツ 25
□ ながねぎ 5　□ にんじん 4
△ かまぼこ 5　さけ 2
チャンポンスープのもと
ちゅうかだし　こしょう
うすくち
△ **にらまんじゅう**
○ あげあぶら 3.5

5（月）　526kcal
△ **ジョア（ストロベリー）**
ぶたどん
○ こめ 80　△ ぶたにく 40
□ たまねぎ 100　○ こんにゃく 30
□ ながねぎ 7　△ かまぼこ 10
□ しょうが 0.9　○ さとう 3.2
さけ 1　みりん 1
こいくち
べにくるりだいこんのうめずあえ
□ べにくるり だいこん20　□ キャベツ 16
△ ツナ 4.5　うめず 1.5
○ さとう 1.3　うすくち

6（火）　670kcal
△ **牛乳**
○ **ごはん**
△ **しろみざかなフライ**
○ あげあぶら 6
○ こぶくろタルタルソース
あじみなのおひたし
□ あじみな 20　□ はくさい 25
○ さとう 0.8　こいくち
けんちんじる
□ にんじん 10　□ ごぼう 10
△ あつあげ 10　○ さといも 20
○ こんにゃく 20　□ だいこん 20
みりん 1.5　さけ 0.7
○ ごまあぶら 0.4　こいくち
うすくち　だし

7（水）　580kcal
△ **牛乳**
○ **コッペパン**
△ **プレーンオムレツ**
ペンネのボロネーゼ
○ ペンネ 16　△ ぶたひきにく 12
□ たまねぎ 14　□ にんじん 7
□ にんにく 0.09　トマト 2.5
○ オリーブオイル 0.3　しお
こしょう　ケチャップ
デミグラスソース
コンソメ
ポトフ
□ たまねぎ 30　□ にんじん 10
□ キャベツ 25　○ じゃがいも 40
△ とりにく 20　コンソメ
こしょう

8（金）　622kcal
△ **牛乳**
とりとごぼうのまぜごはん
○ こめ 70
△ とりにく 25　□ ごぼう 15
□ にんじん 8　△ あぶらあげ 3
□ しいたけ 0.5　□ いんげん 6
○ さとう 1.2　みりん 1.2
さけ 4.5　こいくち
だし
△ **てりやきにくだんご 2こ**
あぶらあげとわかめのみそしる
□ たまねぎ 25　△ とうふ 20
△ わかめ 0.4　□ えのきたけ 10
△ あぶらあげ 3　みそ
だし

9（金）　619kcal
△ **牛乳**
○ **ごはん**
△ **とんかつ**
○ あげあぶら 4
こぶくろソース
ひじきサラダ
△ ひじき 0.7　□ ほうれんそう 9
□ もやし 18　△ ロースハム 6
□ コーン 4.5　○ ごま 0.3
○ さとう 0.7　○ ごまあぶら 0.5
こいくち　す
じゃがもちスープ
○ じゃがもち 20　△ あぶらあげ 4
○ こんにゃく 10　□ だいこん 20
□ ちんげんさい 8　□ ねぎ 5
□ にんじん 6　さけ 1.5
みりん 0.6　うすくち
こいくち　だし

12（月）　583kcal
△ **牛乳**
チャーハン
○ こめ 75　○ おしむぎ 8
○ こめあぶら 0.5　△ ぶたにく 25
□ たまねぎ 40　□ にんじん 10
□ ながねぎ 6　△ だいずフレーク 3
さけ 0.6　しお
こしょう　こいくち
ちゅうかだし
ワンタンスープ
△ ワンタン 15　□ にんじん 8
□ もやし 9　□ ニラ 3
□ たまねぎ 15　ちゅうかだし
こしょう
□ **みかん**

フルーツ給食

13（火）　662kcal
△ **牛乳**
○ **ごはん**
タンドリーチキン
△ ささみ　ケチャップ
ノンエッグマヨネーズ　カレーこ
こいくち　くろこしょう
しお
にんじんシリシリ
□ にんじん 35　□ コーン 5
△ ツナ 10　○ こめあぶら 1
しお　こいくち
ちんげんさいスープ
△ ぶたにく 12　□ ちんげんさい 15
□ にんじん 8　□ たまねぎ 30
ちゅうかだし　こしょう

14（水）　600kcal
△ **牛乳**
○ **コッペパン**
△ **ボロニアハム**
キャベツのカレーソテー
□ キャベツ 35　□ にんじん 5
○ こめあぶら 0.16　しお
こしょう　コンソメ
カレーこ
クリームシチュー
△ とりにく 20　○ じゃがいも 40
□ たまねぎ 50　□ にんじん 15
□ ブロッコリー 10　△ ぎゅうにゅう 20
クリームシチュー　こしょう
しお

15（金）　531kcal
△ **牛乳**
○ **ごはん**
だいこんのかんこくふうに
□ だいこん 60　□ にんじん 8
□ ニラ 8　□ たまねぎ 30
△ あぶらあげ 5　○ こんにゃく 25
△ ぶたにく 30　□ キムチ 20
○ さとう 2　○ ごまあぶら 0.15
こいくち　コチュジャン
きゅうりのナムル
□ もやし 11　□ にんじん 4.5
□ きゅうり 20　△ わかめ 0.8
○ ごま 0.36　○ ごまあぶら 0.45
す　こいくち
しお

16（金）　755kcal
△ **牛乳**
ジビエカレーライス
○ こめ 90　△ いのししにく 20
△ ぶたにく 5　□ たまねぎ 70
○ じゃがいも 50　□ にんじん 12
ワイン 2　□ にんにく 0.2
カレールウ　ウスター
こいくち　こしょう　コンソメ　カレーこ
わかやまけんからいのししにくをいただきます
コールスローサラダ
□ キャベツ 35　□ コーン 4
□ にんじん 5　○ こめあぶら 0.36
○ オリーブオイル 0.18　○ さとう 0.54
す　しお　こしょう　マヨネーズ

19（月）　636kcal
△ **牛乳**
コンコンごはん
○ こめ 70
△ あぶらあげ 10.5　みりん 3.63
○ さとう 8.86　○ ごま0.9
□ べにしょうが1.3　す
しお　こいくち
だし
ほねくのてんぷら
△ ほねく　○ かたくりこ 4.5
○ こむぎこ 4.5　○ あげあぶら 4
みずなのすましじる
□ みずな 10　□ ほうれんそう 5
□ えのきたけ 8　○ ふ 2
みりん 0.8　うすくち
だし

20（火）　586kcal
△ **牛乳**
○ **ごはん**
しろみざかなのピリからダレかけ
△ ホキ　さけ 3.4
○ さとう 3.2　こいくち
す　トウバンジャン
レンコンサラダ
□ れんこん 16　△ ロースハム 6
□ きゅうり 20　□ にんじん 5
○ ごま 0.4　○ さとう 0.4
マヨネーズ　こいくち
とりにくつるんとスープ
△ とりにく 15　さけ 0.5
○ かたくりこ 0.5　□ たまねぎ 20
□ はくさい 20　□ しめじ 3
□ ねぎ 5　ちゅうかだし
こしょう　しお

21（水）　580kcal
△ **牛乳**
○ **ごはん**
ぶたバラだいこん
△ ぶたにく 40　さけ 3
□ だいこん 60　□ ながねぎ 16
□ しょうが 1.4　○ ごまあぶら 0.3
みりん 1　○ さとう 3
○ かたくりこ 0.5　こいくち
みそ
あじみなのみそしる
△ とうふ 25　△ あぶらあげ 4
□ にんじん 5　□ あじみな 8
だし　みそ
□ **ネーブル**

フルーツ給食

22（金）　654kcal
△ **牛乳**
○ **ごはん**
△ **かぼちゃひきにくフライ**
○ あげあぶら 4
キャベツのゆずふうみサラダ
□ キャベツ 24　□ ほうれんそう 12
△ ツナ 4　□ ゆずかじゅう0.47
○ さとう 1.08　こいくち
ちくぜんに
△ とりにく 20　□ にんじん 20
□ ごぼう 20　○ こんにゃく 30
△ ちくわ 20　□ いんげん 10
□ しいたけ 0.7　○ こめあぶら 0.5
さけ 1.5　みりん 1
○ さとう 2.5　こいくち
だし

23（金）　711kcal
△ **牛乳**
○ **ごはん**
ハンバーグ
△ ハンバーグ　みりん 0.4
ワイン 0.4　ケチャップ
デミグラスソース
ウスター　コンソメ
ブロッコリードレッシングあえ
□ ブロッコリー 30　□ レモン 1
○ さとう 0.8　○ オリーブオイル 0.5
しお　こしょう
さつまいもとうにゅうスープ
△ ぶたにく 10　□ にんじん 7
○ さつまいも 25　□ しめじ 5
□ たまねぎ 25　△ とうにゅう 20
コンソメ　こしょう
とうにゅうルウ
クリスマスデザート
○ いちごプリン

＜３つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

食品グループ	○‥おもにエネルギーのもとになる食品		△‥おもに体をつくるもとになる食品		□‥おもに体の調子を整えるもとになる食品	
栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質（カルシウム）	ビタミン	無機質

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。