

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
<div>△ ぎゅうにゅう 557kcal</div> <div>○ ごはん</div> <div>さわらのていやき</div> <div>△ さわら 1切 みりん 5 さけ 2.1 ○さとう 3.3</div> <div>○ かたくりこ 0.7 みず 1.5</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>やさいのごまあえ</div> <div>□ はくさい 30</div> <div>□ ほうれんそう 15 □ にんじん 5</div> <div>○ ごま 0.5 ○ すりごま 0.5</div> <div>○ さとう 0.5</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>しおこうじスープ</div> <div>△ とりももにく 10 □ だいこん 30</div> <div>□ にんじん 10 □ しめじ 8</div> <div>□ ねぎ 4 □ しょうが 0.9</div> <div>さけ 1.8 だし</div> <div>しおこうじ こしょう</div>	<div>△ ぎゅうにゅう 634kcal</div> <div>○ ごはん</div> <div>しょうがごはん</div> <div>○ こめ 70g さけ 2.5</div> <div>□ しょうが 6 □ にんじん 5</div> <div>△ やきちくわ 4 □ いんげん 4</div> <div>みりん 5.5 ○さとう 2.7</div> <div>みず 10</div> <div>うすくちしょうゆ</div> <div>だし</div> <div>ぎゅうにくコロケ</div> <div>○ コロケ 1個 ○ あげあぶら 6.5</div> <div>やさいのおかかあえ</div> <div>□ こまつな 12 □ キャベツ 32</div> <div>□ にんじん 6 △ かつおぶし 1</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>だいこんのみとしる</div> <div>□ だいこん 20 □ たまねぎ 20</div> <div>△ あぶらあげ 4 □ にんじん 6</div> <div>△ みそ だし</div>	<div>△ ぎゅうにゅう 567kcal</div> <div>○ ぎゅうにゅう</div> <div>ちゅうかどん</div> <div>○ こめ 80g △ ぶたにく 30</div> <div>□ はくさい 70 □ たまねぎ 25</div> <div>□ しいたけ 4.5 □ もやし 35</div> <div>□ にんじん 12 △ イカ 10</div> <div>△ やきちくわ 8 ○ あぶら 0.3</div> <div>□ しょうが 1.8 さけ 2</div> <div>みず 45 ○ かたくりこ 3</div> <div>○ ごまあぶら 0.8</div> <div>しお こいくちしょうゆ</div> <div>こしょう とりガラスープ</div> <div>からしあえ</div> <div>□ こまつな 15 □ もやし 25</div> <div>○ はるさめ 3 ○ ごま 1.1</div> <div>からし こいくちしょうゆ</div> <div>ミルクマーグービー</div> <div>ミルクマーグービー 1に</div>	<div>△ ぎゅうにゅう 569kcal</div> <div>○ ごはん</div> <div>ポークビーンズ</div> <div>△ ぶたにく 25 ○ じゃがいも 30</div> <div>□ たまねぎ 40 □ にんじん 10</div> <div>□ いんげん 5 △ だいず 20</div> <div>□ トマトピューレ 25 ○ さとう 1</div> <div>みず 30 ○ あぶら 0.3</div> <div>コンソメ こしょう</div> <div>ウスターソース</div> <div>キャベツとペンネのソテー</div> <div>○ ペンネ 11.5 △ ペーコン 5</div> <div>□ キャベツ 20 □ しめじ 3</div> <div>□ たまねぎ 13 □ にんにく 0.1</div> <div>○ オリーブあぶら0.25</div> <div>うすくちしょうゆ コンソメ</div> <div>しお くらこしょう</div> <div>のりこうみふりかけ</div> <div>のりふりかけ 1ふくら</div>	<div>△ ぎゅうにゅう 551kcal</div> <div>○ ごはん(げんりょう)</div> <div>ごもくうどん</div> <div>○ うどん 100 △ とりももにく 10</div> <div>□ にんじん 6 □ たまねぎ 20</div> <div>□ はくさい 20 □ ねぎ 5</div> <div>△ あぶらあげ 3 みりん 4</div> <div>さけ 1.1</div> <div>うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ</div> <div>だし</div> <div>ほうれんそうのツナあえ</div> <div>□ ほうれんそう 30</div> <div>□ えのきたけ 7.5 △ ツナ 8.5</div> <div>○ すりごま 0.6 ○ さとう 0.45</div> <div>す こいくちしょうゆ</div>
8	9	10	11	12
<div>△ ぎゅうにゅう 554kcal</div> <div>○ ごはん</div> <div>マーボー豆腐</div> <div>△ とうふ 68 △ ぶたひきにく 8.5</div> <div>△ とりひきにく 8.5 □ たまねぎ 51</div> <div>□ ニラ 4.2 □ しょうが 0.45</div> <div>□ にんにく 0.29 ○ さとう 0.85</div> <div>さけ 0.85 ○ ごまあぶら 0.29</div> <div>○ かたくりこ 1.7 みず 42.5</div> <div>○ あぶら 0.3</div> <div>△ みそ △ あかみそ</div> <div>こいくちしょうゆ とりガラスープ</div> <div>トウバンジャン</div> <div>かいどうサラダ</div> <div>□ キャベツ 18 □ もやし 13</div> <div>△ わかめ 0.9 ○ さとう 0.55</div> <div>○ ごまあぶら 0.25 ○ ごま 0.3</div> <div>ちゅうかごまドレッシング</div> <div>こいくちしょうゆ す</div> <div>むししょうまい</div> <div>△ しゅうまい 1に</div>	<div>△ ぎゅうにゅう 540kcal</div> <div>○ ごはん</div> <div>すきやきに</div> <div>△ ぶたにく 26 △ やきとうふ 35</div> <div>□ いとこんにやく 33 □ たまねぎ 33</div> <div>□ ながねぎ 6 □ にんじん 7</div> <div>□ はくさい 50 □ しいたけ 5.5</div> <div>○ すきやきふ 1.5 ○ さとう 3</div> <div>さけ 2</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>きゅうりどちくわのうめあえ</div> <div>□ キャベツ 24 □ きゅうり 17</div> <div>△ ちくわ 6.5 みりん 1.5</div> <div>○ さとう 0.75</div> <div>うめ こいくちしょうゆ</div> <div>しっとりひじきふりかけ</div> <div>△ ひじき 1.3 ○ ごま 0.6</div> <div>△ かつおぶし 1 ○ さとう 2.7</div> <div>みりん 4.5</div> <div>こいくちしょうゆ</div>	<div>△ ぎゅうにゅう 650kcal</div> <div>○ ぎゅうにゅう</div> <div>しょくパン</div> <div>キャベツのメンチカツ</div> <div>△ キャベツのメンチカツ 1に</div> <div>○ あげあぶら 6</div> <div>もやしのカレー</div> <div>□ もやし 35 □ にんじん 8</div> <div>△ ハム 5 ○ あぶら 1</div> <div>○ さとう 0.2</div> <div>パセリ す</div> <div>しお カレーこ</div> <div>こしょう</div> <div>やさいスープ</div> <div>△ ぶたにく 10 □ たまねぎ 20</div> <div>□ にんじん 6 □ はくさい 13</div> <div>□ ほうれんそう 8 みず 100</div> <div>○ あぶら 0.2</div> <div>ブイヨン しお</div> <div>こしょう</div> <div>ソース</div> <div>こぶくろとんかつソース</div>	<div>△ ぎゅうにゅう 550kcal</div> <div>○ ごはん</div> <div>わかめごはん</div> <div>やさいのだいたん</div> <div>△ ぶたにく 30 □ にんじん 8</div> <div>□ はくさい 75 □ えのきたけ 6</div> <div>□ たまねぎ 36 △ あぶらあげ 8</div> <div>△ かつおぶし 0.7 ○ さとう 2</div> <div>○ ごまあぶら 0.5 ○ あぶら 0.3</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>きゅうりのしおこんぶあえ</div> <div>□ きゅうり 40 □ にんじん 5</div> <div>○ ごま 0.55 △ しおこんぶ 1.7</div> <div>しお</div> <div>みかん</div> <div>□ みかん 1に</div> <div>フルーツ給食</div>	<div>△ ぎゅうにゅう 537kcal</div> <div>○ ごはん</div> <div>フルコギ</div> <div>△ ぶたにく 30 ○ あぶら 0.3</div> <div>□ たまねぎ 66 □ しめじ 20</div> <div>□ にんじん 15 □ ねぎ 8</div> <div>□ にんにく 0.25 みりん 2.5</div> <div>さけ 2.5 ○ さとう 1.25</div> <div>○ ごまあぶら 0.32</div> <div>コチュジャン こいくちしょうゆ</div> <div>ちゅうかふりツナポテト</div> <div>○ じゃがいも 22.5 □ キャベツ 7.2</div> <div>□ きゅうり 7.2 □ えだまめ 1.8</div> <div>△ ツナ 9 ○ さとう 1.12</div> <div>○ ごまあぶら 0.45 ○ ごま 0.45</div> <div>うすくちしょうゆ す</div> <div>わかめスープ</div> <div>△ わかめ 0.5 △ とうふ 20</div> <div>□ もやし 19 みず 100</div> <div>とりガラスープ ちゅうかスープ</div> <div>しお くらこしょう</div>
15	16	17	18	19
<div>△ ぎゅうにゅう 553kcal</div> <div>○ ごはん</div> <div>ルーローハン</div> <div>○ こめ 80g △ ぶたにく 50</div> <div>○ あぶら 0.5 □ たけのこ 8.5</div> <div>□ たまねぎ 22 □ ちんげんさい 10</div> <div>□ にんにく 0.49 □ しょうが 0.49</div> <div>○ さとう 3.3 さけ 1.1</div> <div>みず 30.36 ○ かたくりこ 1.43</div> <div>○ ごまあぶら 1.1</div> <div>こいくちしょうゆ オイスターソース</div> <div>ちゅうかスープ(はるさめ)</div> <div>□ こまつな 10 △ とりももにく 8</div> <div>□ もやし 16 □ にんじん 8</div> <div>○ はるさめ 3.5 みず 100</div> <div>○ ごまあぶら 0.3 ○ あぶら 0.2</div> <div>ちゅうかスープ とりガラスープ</div> <div>しお うすくちしょうゆ</div>	<div>△ ぎゅうにゅう 571kcal</div> <div>○ ごはん</div> <div>ちくわのいそべあげ</div> <div>△ ちくわ 2本 ○ てんぷらこ 10</div> <div>△ あおのり 0.23 ○ あげあぶら 5</div> <div>ひじきのにも</div> <div>△ ひじき 2.6 □ にんじん 7</div> <div>△ とりももにく 7 □ いんげん 5</div> <div>□ こんにやく 10 ○ あぶら 0.2</div> <div>○ さとう 1.7 みりん 1</div> <div>さけ 1 みず 10</div> <div>こいくちしょうゆ だし</div> <div>ほうれんそうのすましじる</div> <div>□ ほうれんそう 15 □ えのきたけ 8</div> <div>□ ねぎ 3 ○ ふ 2</div> <div>みりん 0.8</div> <div>うすくちしょうゆ しお</div> <div>だし</div>	<div>△ ぎゅうにゅう 550kcal</div> <div>○ ごはん</div> <div>たきごみごはん</div> <div>○ こめ 60g さけ 3.3</div> <div>△ とりももにく 20 △ ちくわ 10</div> <div>△ あぶらあげ 3 □ しいたけ 5</div> <div>□ にんじん 5 □ ごぼう 5</div> <div>□ えだまめ 5 さけ 1.6</div> <div>みりん 1.6 ○ あぶら 0.3</div> <div>こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</div> <div>しお</div> <div>スパゲティサラダ</div> <div>○ スパゲティ 8 □ にんじん 6</div> <div>□ きゅうり 15 △ ハム 5</div> <div>○ マヨネーズ す</div> <div>しお こしょう</div> <div>具だくさんみそ汁</div> <div>○ さつまいも 20 △ あぶらあげ 4</div> <div>□ はくさい 15 □ もやし 10</div> <div>□ ねぎ 3 △ みそ だし</div>	<div>△ シャブ(ブルーベリー) 644kcal</div> <div>チキンカレー</div> <div>○ こめ 88g ○ むぎ 5</div> <div>△ とりももにく 20 □ たまねぎ 80</div> <div>○ じゃがいも 40 □ にんじん 15</div> <div>□ にんにく 0.4 ○ あぶら 0.3</div> <div>みず 115</div> <div>カレールー</div> <div>ウスターソース カレーこ</div> <div>やさいサラダ</div> <div>□ キャベツ 30 □ ブロッコリー 10</div> <div>□ コーン 7 わふうドレッシング</div> <div>フルーツ給食</div>	<div>△ ぎゅうにゅう 614kcal</div> <div>○ ごはん(げんりょう)</div> <div>サンラダーメン</div> <div>○ ちゅうかめん 100 □ はくさい 40</div> <div>□ たまねぎ 10 □ ねぎ 5</div> <div>□ しめじ 5</div> <div>□ レモン 8</div> <div>□ レモン かじゅう 0.1 にんにく 0.25</div> <div>みず 110 △ たまご 18</div> <div>ちゅうかのもと ○ ごまあぶら 0.4</div> <div>トウバンジャン ちゅうかスープ</div> <div>ナムル</div> <div>□ ほうれんそう 10</div> <div>□ もやし 30 □ にんじん 5</div> <div>○ ごまあぶら 0.2 ○ ごま 0.3</div> <div>こいくちしょうゆ しお</div> <div>おさかなふりかけ</div> <div>おさかなふりかけ 1ふくら</div>
22	23	24	12月紀の川市産の野菜は・・・大根、白菜、ほうれん草、人参、小松菜、ねぎ など 米・・・クヌヒカリ(紀の川市産) フルーツ給食 (市内産のフルーツ)・・・12/11みかん、12/19レモン	
<div>△ ぎゅうにゅう 611kcal</div> <div>○ ごはん</div> <div>さばのみそに</div> <div>△ さばのみそに 1に</div> <div>かぼちゃサラダ</div> <div>□ かぼちゃ 35 □ きゅうり 11</div> <div>△ ハム 5</div> <div>○ マヨネーズ しお</div> <div>す くらこしょう</div> <div>けんちんじる</div> <div>□ だいこん 20 □ にんじん 7</div> <div>□ ごぼう 10 □ ねぎ 4</div> <div>□ こんにやく 15 みりん 1.35</div> <div>さけ 0.45 ○ ごまあぶら 0.3</div> <div>こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</div> <div>だし</div>	<div>△ ぎゅうにゅう 571kcal</div> <div>○ ごはん</div> <div>ハンバーグ(ソースかけ)</div> <div>△ ハンバーグ 1個 あかワイン 0.65</div> <div>○ さとう 0.7 みず 1.7</div> <div>ケチャップ とんかつソース</div> <div>ごまぜあえ</div> <div>□ はくさい 32 △ わかめ 0.6</div> <div>□ きゅうり 16 ○ ごま 0.8</div> <div>○ さとう 0.7</div> <div>こいくちしょうゆ す</div> <div>こまつなのみとしる</div> <div>□ こまつな 7 □ だいこん 18</div> <div>□ たまねぎ 15 △ あぶらあげ 4</div> <div>□ にんじん 6 □ ねぎ 4</div> <div>△ みそ だし</div>	<div>△ ぎゅうにゅう 590kcal</div> <div>○ ごはん</div> <div>チキンライス</div> <div>○ こめ 70g ○ あぶら 0.12</div> <div>△ とりももにく 25 □ たまねぎ 30</div> <div>□ いんげん 8 ○ あぶら 0.3</div> <div>コンソメ ケチャップ</div> <div>しお くらこしょう</div> <div>ウスターソース ケチャップ</div> <div>とうにゅうスープ</div> <div>△ ぶたにく 10 □ たまねぎ 25</div> <div>□ にんじん 7 ○ じゃがいも 25</div> <div>□ ブロッコリー 8 □ しめじ 5</div> <div>△ とうにゅう 20 みず 75</div> <div>○ あぶら 0.25 こしょう</div> <div>こめコホワトルウ コンソメ</div> <div>クリスマスデザート</div> <div>△ サンタさんのいちごケーキ 1に</div>	<div>12月紀の川市産の野菜は・・・大根、白菜、ほうれん草、人参、小松菜、ねぎ など 米・・・クヌヒカリ(紀の川市産) フルーツ給食 (市内産のフルーツ)・・・12/11みかん、12/19レモン</div> <div>かせぜ予防のポイント</div> <div>1 手洗い・うがいをする</div> <div>2 しっかり栄養をとる</div> <div>3 十分な睡眠をとる</div> <div>4 マスクをつける</div> <div>5 人ごみを避ける</div> <div>6 適度な運動をする</div> <div>かせぜをひかないように、日頃からかせぜの予防を心がけましょう。</div>	

しょうひん 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
えいようそ 栄養素	たんずいけいぶつ 炭水化物	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)
	しつ 脂質		ビタミン

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。



給食だより 12 月

粉河学校給食センター



今年も、残すところ後1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきていますね。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いが大切です。クリスマスやおおみそか、お正月など行事もたくさんあるので、しっかりと予防して楽しい冬休みを過ごしましょう。

かぜ・インフルエンザなどの感染症の予防に

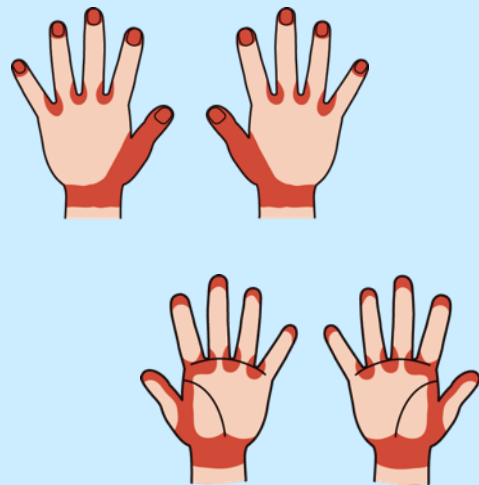
手洗いをきちんとしていますか？

わたしたちは、普段いろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。これを接触感染といいます。また、寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。

かぜやインフルエンザの予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取ります。



洗い残しやすい場所



ポイントを知って

しっかり手洗い

手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。洗い残しやすい部分としては、つめと指先、指と指の間、親指、手首などがあります。手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立てます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残がないように気をつけましょう。

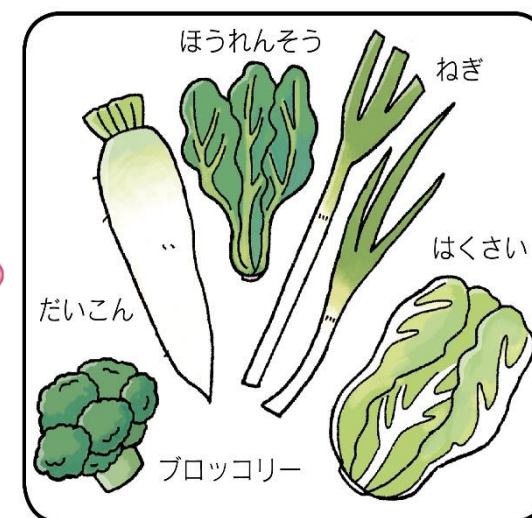
なべ料理のすすめ

なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。

みんなで食べれば体だけでなく心もほかほかに温まります。食卓になべ料理をぜひ取り入れましょう。



冬に美味しい野菜を食べよう



作ってみよう!!

給食おすすめレシピ

寒い季節にぴったり!!



塩こうじスープ (4人分)

- ・鶏もも肉 40g
- ・大根 120g
- ・人参 40g
- ・しめじ 40g
- ・ねぎ 20g
- ・しょうが 3.6g
- ・塩こうじ 25g
- ・酒 9g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・だし 500ml

☆12月の給食に登場

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに、大根、人参はいちょう切り、ねぎは小口切りにする。しめじは、石づきをとってバラバラにする。しょうがは、千切りにする。
- ② だしに塩こうじ、酒を入れ、ねぎ以外の具材を火の通りにくいものから入れる。
- ③ 具材に火が通ったら、塩こしょうで味を整える。
- ④ 最後に、ねぎを入れる。