

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
<p>△ ぎゅうにゅう 557kcal</p> <p>○ ごはん さわらのていやき</p> <p>△ さわら 1切 みりん 5 さけ 2.1 ○さとう 3.3</p> <p>○ かたくりこ 0.7 みず 1.5 こいくちしようゆ やさいのごまあえ</p> <p>□ はくさい 30 □ ほうれんそう 15 □にんじん 5</p> <p>○ ごま 0.5 ○すりごま 0.5</p> <p>○ さとう 0.5 こいくちしようゆ しあこうじスープ</p> <p>△ とりもにく 10 □だいこん 30 □にんじん 10 □しめじ 8</p> <p>□ ねぎ 4 □しょうが 0.9 さけ 1.8 だし しおこうじ こしょう</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 634kcal</p> <p>○ ごはん じょうがごはん</p> <p>○ こめ 70g さけ 2.5 □ しょうが 6 □にんじん 5</p> <p>△ やきちくわ 4 □いんげん 4 みりん 5.5 ○さとう 2.7</p> <p>みず 10 うすぐちしようゆ だし ぎゅうにくコロッケ</p> <p>○ コロッケ 1個 ○あげあぶら 6.5 やさいのおかかあえ</p> <p>□ こまつな 12 □キャベツ 32 △ にんじん 6 □かつおぶし 1</p> <p>こいくちしようゆ だいこんのみぞしる</p> <p>□ だいこん 20 □たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4 □にんじん 6</p> <p>△ みそ だし</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 567kcal</p> <p>○ ごはん ちゅうかどん</p> <p>○ こめ 80g □ぶたにく 30 □ はくさい 70 □たまねぎ 25</p> <p>□ しいたけ 4.5 □もやし 35 △ にんじん 12 □イカ 10</p> <p>△ やきちくわ 8 ○あぶら 0.3 □ しょうが 1.8 さけ 2</p> <p>みず 45 ○かたくりこ 3 ○ごまあぶら 0.8</p> <p>しお こいくちしようゆ こしょう とりガラスープ</p> <p>△ こまつな 15 □もやし 25 ○ はるさめ 3 ○ごま 1.1</p> <p>からし こいくちしようゆ ミルメークコーヒー</p> <p>ミルメークコーヒー 1c</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 569kcal</p> <p>○ ごはん ポークピーンス</p> <p>△ ぶたにく 25 ○じやがいも 30 □ たまねぎ 40 □にんじん 10</p> <p>□ いんげん 5 □だいす 20 △ トマトピューレ 25 ○さとう 1</p> <p>みず 30 ○あぶら 0.3 ○コンソメ こしょう</p> <p>ウスターーソース キャベツとパンネのソテー</p> <p>○ ペンネ 11.5 □ペーコン 5 □ キャベツ 20 □しめじ 3</p> <p>□ たまねぎ 13 □にんにく 0.1 ○ オリーブあぶら 0.25</p> <p>うすぐちしようゆ ○コンソメ しお ぐろこしょう のりふりかけ</p> <p>のりふりかけ 1ふくろ</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 551kcal</p> <p>○ ごはん(げんりょう) ごもくうどん</p> <p>○ うどん 100 □とりもにく 10 □にんじん 6 □たまねぎ 20</p> <p>□ はくさい 20 □ねぎ 5 △ あぶらあげ 3 みりん 4</p> <p>さけ 1.1 うすぐちしようゆ だし ほうれんそうのツナあえ</p> <p>□ ほうれんそう 30 □ えのきたけ 7.5 □ツナ 8.5</p> <p>○ すりごま 0.6 ○さとう 0.45 す</p>
<p>△ ぎゅうにゅう 554kcal</p> <p>○ ごはん マー婆どうふ</p> <p>△ とうふ 68 □ぶたにく 8.5 △ とりひきにく 8.5 □たまねぎ 51</p> <p>□ ニラ 4.2 □しようが 0.45 □ にんにく 0.29 ○さとう 0.85</p> <p>△ にんにく 0.29 さけ 0.85 ○ごまあぶら 0.29</p> <p>○ かたくりこ 1.7 みず 42.5 ○ あぶら 0.3</p> <p>△ みそ □あかもそ こいくちしようゆ とりガラスープ</p> <p>トウバンジヤン かいどうサラダ</p> <p>□ キャベツ 18 □もやし 13 △ わかめ 0.9 ○さとう 0.55</p> <p>○ ごまあぶら 0.25 ○ごま 0.3 ちゅうかごまだれッシング こいくちしようゆ す</p> <p>むしゅうまい</p> <p>△ しゅうまい 1c</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 540kcal</p> <p>○ ごはん すきやきに</p> <p>△ ぶたにく 26 □やきとうふ 35 □ いとこんにやく 33 □たまねぎ 33</p> <p>△ ながねぎ 6 □にんじん 7 △ はくさい 50 □しいたけ 5.5</p> <p>○ すきやきふ 1.5 ○さとう 3 さけ 2 こいくちしようゆ きゅうりとちくわのうめあえ</p> <p>□ キャベツ 24 □きゅうり 17 △ ちくわ 6.5 みりん 1.5 ○ さとう 0.75 うめ こいくちしようゆ しっとりひじきふりかけ</p> <p>△ ひじき 1.3 ○ごま 0.6 △ かつおぶし 1 ○さとう 2.7 みりん 4.5 こいくちしようゆ</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 650kcal</p> <p>○ ごはん しょくパン キャベツ入りメンチカツ</p> <p>△ キャベツ入りメンチカツ 1c ○ あげあぶら 6 もやしのカレードレッシング</p> <p>△ もやし 35 □にんじん 8 △ ハム 5 ○あぶら 1 ○ さとう 0.2 パセリ す しお カレーこ こしょう やさいスープ</p> <p>△ ぶたにく 10 □たまねぎ 20 □ にんじん 6 □はくさい 13 □ ほうれんそう 8 みず 100 ○ あぶら 0.2 ブイヨン しお こしょう ソース</p> <p>こぶくろとんかつソース</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 550kcal</p> <p>○ ごはん わかめごはん やさいのいたいたん</p> <p>△ ぶたにく 30 □にんじん 8 □ はくさい 75 □えのきたけ 6 □ たまねぎ 36 □あぶらあげ 8 △ かつおぶし 0.7 ○さとう 2 ○ ごまあぶら 0.5 ○あぶら 0.3 こいくちしようゆ きゅうりのしおこんぶあえ</p> <p>□ きゅうり 40 □にんじん 5 ○ ごま 0.55 △しおこんぶ 1.7 しお みかん</p> <p>△ みかん 1c フルーツ給食</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 537kcal</p> <p>○ ごはん フルコギ</p> <p>△ ぶたにく 30 ○あぶら 0.3 □ たまねぎ 66 □しめじ 20 □ にんじん 15 □ねぎ 8 □ にんにく 0.25 みりん 2.5 さけ 2.5 ○さとう 1.25</p> <p>○ ごまあぶら 0.32 コチュジャン こいくちしようゆ ちゅうかふうツナポテト</p> <p>○ じやがいも 22.5 □キャベツ 7.2 □ きゅうり 7.2 □えだまめ 1.8 △ ツナ 9 ○さとう 1.12 ○ ごまあぶら 0.45 ○ごま 0.45 うすぐちしようゆ す わかめスープ</p> <p>△ わかめ 0.5 □とうふ 20 □ もやし 19 みず 100 とりガラスープ ちゅうかスープ しお ぐろこしょう</p>
<p>△ ぎゅうにゅう 553kcal</p> <p>○ ごはん ルーローバン</p> <p>○ こめ 80g □ぶたにく 50 ○ あぶら 0.5 □たけのこ 8.5</p> <p>□ たまねぎ 22 □ちんげんさい 10 □ にんにく 0.49 △ にんにく 0.49</p> <p>○ さとう 3.3 さけ 1.1 みず 30.36 ○かたくりこ 1.43 ○ ごまあぶら 1.1 こいくちしようゆ オイスターソース ちゅうかスープ(はるさめ)</p> <p>□ こまつな 10 □よりもにく 8 □ もやし 16 □にんじん 8 ○ はるさめ 3.5 みず 100 ○ ごまあぶら 0.3 ○あぶら 0.2 ちゅうかスープ とりガラスープ しお うすぐちしようゆ</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 571kcal</p> <p>○ ごはん ちくわのいとべあげ</p> <p>△ ちくわ 2本 ○てんぶらこ 10 △ あおのり 0.23 ○あげあぶら 5 ひじきのにもの</p> <p>△ ひじき 2.6 □にんじん 7 △ よりもにく 7 □いんげん 5 □ こんにゃく 10 ○あぶら 0.2 ○ さとう 1.7 みりん 1 さけ 1 みず 10 こいくちしようゆ だし ほうれんそうのすまじる</p> <p>□ ほうれんそう 15 □えのきたけ 8 □ ねぎ 3 ○ふ 2 みりん 0.8 うすぐちしようゆ しお だし</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 550kcal</p> <p>○ ごはん たきこみごはん</p> <p>○ こめ 60g さけ 3.3 △ よりもにく 20 □ちくわ 10 △ あぶらあげ 3 □しいたけ 5 □ にんじん 5 □ごぼう 5 △ えだまめ 5 さけ 1.6 みりん 1.6 ○あぶら 0.3 こいくちしようゆ うすぐちしようゆ しお スペゲティサラダ</p> <p>○ スペゲティ 8 □にんじん 6 □ きゅうり 15 □ハム 5 ○ マヨネーズ す しお こしょう 具だくさんみぞ汁</p> <p>○ さつまいも 20 □あぶらあげ 4 □ はくさい 15 □もやし 10 □ ねぎ 3 △みそ だし</p>	<p>△ ジア(フレーバリー) 644kcal</p> <p>○ こめ 88g ○むぎ 5 △ よりもにく 20 □たまねぎ 80 ○ じやがいも 40 □にんじん 15 □ にんにく 0.4 ○あぶら 0.3 みず 115 カレールウ ウスターーソース カレーこ △ きゅうり 30 □プロッコリー 10 △ コーン 7 わふうドレッシング</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 614kcal</p> <p>○ ごはん(げんりょう) サンラータンメン</p> <p>○ ちゅうかめん 100 □はくさい 40 □ たまねぎ 10 □ねぎ 5 □ しめじ 5 △ レモン 8 △ レモン かじゅう 0.1 みず 110 △ たまご 18 ちゅうかのもと ○ごまあぶら 0.4 トウバンジヤン +ムル</p> <p>□ ほうれんそう 10 □ もやし 30 □にんじん 5 ○ ごまあぶら 0.2 ○ごま 0.3 こいくちしようゆ しお おさかなふりかけ</p> <p>おさかなふりかけ 1ふくろ</p>
<p>△ ぎゅうにゅう 611kcal</p> <p>○ ごはん さばのみぞに</p> <p>△ さばのみぞに 1c かぼちゃサラダ</p> <p>□ かぼちゃ 35 □きゅうり 11 △ ハム 5 ○ マヨネーズ しお す けんちんじる</p> <p>□ だいこん 20 □にんじん 7 □ ごぼう 10 □ねぎ 4 □ こんにゃく 15 みりん 1.35 さけ 0.45 ○ごまあぶら 0.3 こいくちしようゆ だし</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 571kcal</p> <p>○ ごはん ハンバーグ(ソースかけ)</p> <p>△ ハンバーグ 1個 あかワイン 0.65 ○ さとう 0.7 みず 1.7 ケチャップ とんかつソース ごまづあえ</p> <p>□ はくさい 32 □わかめ 0.6 □ きゅうり 16 ○ごま 0.8 ○ さとう 0.7 こいくちしようゆ す こまつなのみぞしる</p> <p>□ こまつな 7 □だいこん 18 □ たまねぎ 15 □あぶらあげ 4 □ にんじん 6 □ねぎ 4 △ みそ だし</p>	<p>△ ぎゅうにゅう 590kcal</p> <p>○ ごはん チキンライス</p> <p>○ こめ 70g ○あぶら 0.12 △ よりもにく 25 □たまねぎ 30 □ いんげん 8 ○あぶら 0.3 コンソメ ケチャップ しお くろこしょう ウスターーソース ケチャップ とうにゅうスープ</p> <p>△ ぶたにく 10 □たまねぎ 25 □ にんじん 7 ○じやがいも 25 □ プロッコリー 8 □しめじ 5 △ とうにゅう 20 みず 75 ○ あぶら 0.25 こしょう こめこホワイトルウ コンソメ クリスマステザート</p> <p>△ サンタさんのいちごケーキ 1c</p>	<p>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…キヌヒカリ(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</p> <p>今年はかぜをひきま宣言! かぜ予防のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 手洗い・うがいをする 2 しっかり栄養をとる 3 十分な睡眠をとる 4 マスクをつける 5 人ごみを避ける 6 適度な運動をする <p>かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がめましょう。</p>	<p>しょくひん 食品 グループ</p> <p>△…おもにエネルギーのもとになる食品</p> <p>△…おもに体をつくるもとになる食品</p> <p>□…おもに体の調子を整えるもとになる食品</p> <p>えいようそ 栄養素</p> <p>たんぱく質</p> <p>たんぱく質</p> <p>むきしつ 無機質 (カルシウム)</p> <p>ビタミン</p> <p>むきしつ 無機質</p>

しょくひん おお えいようそ
<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

☆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、普段いろいろな物に触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触っています。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ます。

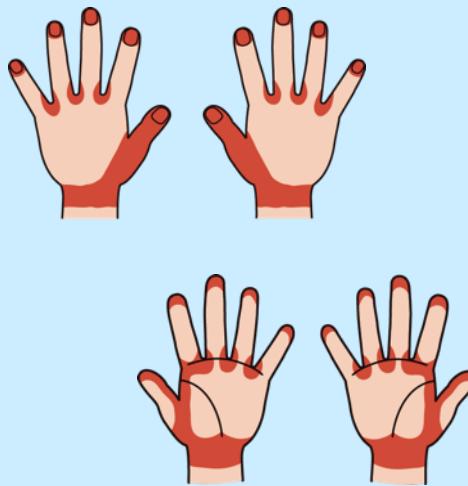
かぜやインフルエンザの予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取ります。



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→手首などの順番を決めて洗い残し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。



作ってみよう！！

給食おすすめレシピ

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

さむきせつ 寒い季節にぴったり！！



☆12月の給食に登場

- 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、石づきをとてバラバラにする。しょうがは、千切りにする。
- 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。
- 具材に火が通ったら、塩こしょうで味を整える。
- 最後に、ねぎを入れる。

ふゆ
冬においしい
やさい
野菜を食べよう

