

カレンダーもあと残り少なくなってきました。寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。とくに冬はかぜやインフルエンザが流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。

手洗いは感染症予防の基本です！

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。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなど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。



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

冬休みの食生活～10のポイント

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

アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルゲンを表示しています。
アレルゲンは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かきが混入している可能性があります。

- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3～4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。
- ★給食では、「榊ぬちまーす」さんから「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいております。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
2日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	ねぎ塩豚丼	米 無圧パン麦			
	ねぎ塩豚炒め		でん粉 こめ油 ごま油	豚バラ肉 豚肉	にんにく 玉ねぎ 糸こんにゃく 人参 長ねぎ たけのこ しめじ	酒 醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす みりん ポークフィヨン(鶏・豚)
	白菜と厚揚げのみそ汁		厚揚げ(大豆) わかめ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	白菜 人参 ほうれん草	花かつお	
	くだもの			みかん(予定)		
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 564 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 16.4 g	炭水化物 81.5 g		
3日 (火)	牛乳		牛乳			
	すぎ焼きうどん	うどん(小麦) 三温糖 こめ油	豚肉 厚揚げ(大豆)	白菜 えのき 小松菜 人参 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす ポークフィヨン (鶏・豚) 酒 花かつお	揚げ①
	大学芋	さつまいも サラダ油 水あめ 三温糖 黒ごま			醤油(小麦・大豆) みりん	
	野菜の和風マヨあえ	三温糖 エッグケアマヨ ネーズ(大豆) ごま油	ツナ 糸けすり	きゃべつ ほうれん草 きゅうり 人参 コーン	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 462 kcal	たんぱく質 18.5 g	脂質 22.3 g	炭水化物 45 g	
4日 (水)	牛乳		牛乳			
	豆入りひじきごはん	米 こめ油	豚肉 油揚げ(大豆) ひじき 大豆	人参 ごぼう あお豆(大豆) 椎茸	醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす ポークフィヨン(鶏・豚) 花かつお	
	まぐろの白みそ焼き	三温糖	まぐろ 甘口白みそ(大豆) 白みそ(大豆)		酒 みりん	
	白菜のごまあえ	白ごま すりごま ねりごま ごま油 三温糖	ツナ	白菜 人参 きゅうり	醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 559 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 16.3 g	炭水化物 69.1 g	
5日 (木)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)				
	ポトフ	じゃがいも こめ油	鶏肉 無塩せきウィンナー (豚)	人参 玉ねぎ 大根 白菜 ブロッコリー セロリ	ぬちまーす こしょう 白ワイン 豚がら ローリエ チキンフィヨン(鶏)	
	魚のトマトソースかけ	三温糖	ホキ	玉ねぎ にんにく	ケチャップ トマトピューレ トマトソース(大豆) ウスターソース	
	切干大根のガーリックソテー	オリーブ油	ツナ	切干大根 アスパラ きゃべつ 人参 にんにく	薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう ポークフィヨン(鶏・豚)	
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 567 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 17.5 g	炭水化物 68.8 g		
6日 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	もずくのすまし汁		もずく 豆腐(大豆)	大根 人参 えのき 生姜	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
	豚肉のしょうが焼き	三温糖 こめ油	豚肉	生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
	ふーイリチー	湿麩(小麦・大豆) こめ油	ツナ	もやし 小松菜 玉ねぎ 人参 きゃべつ	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 570 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 18 g	炭水化物 72.7 g		
9日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	油揚げ(大豆) わかめ 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	玉ねぎ 人参 長ねぎ しめじ	花かつお	
	子持ち焼きししゃも		子持ちししゃも			
	厚揚げとキムチ炒め	白ごま 三温糖 ごま油 こめ油 でん粉	厚揚げ(大豆) 豚肉	白菜キムチ(大豆) きゃべつ 人参 白菜 きくらげ にんにく	醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす こしょう	
くだもの			あまさん(予定)			
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 587 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 17.4 g	炭水化物 79.8 g		

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油	
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える			
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質			
10日 (火)	牛乳		牛乳			揚げ②	
	うめぞうすい	米 押し麦 こめ油	鶏肉	大根 人参 長ねぎ 椎茸 梅肉(りんご・大豆) カリカリ梅	醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす みりん 花かつお チキンフイオン (鶏)		
	かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃひき肉フライ(小麦・大豆・豚・りんご)					
		サラダ油					
	野菜と豆のとりみ炒め	三温糖 こめ油 でん粉	豚肉 厚揚げ(大豆) 大豆	玉ねぎ 人参 きゃべつ もやし 小松菜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす ポークフイオン(鶏・豚)		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 459 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 18.2 g	炭水化物 50 g		
11日 (水)	牛乳		牛乳				
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)					
	トマトクリームスープ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	ひよこ豆 白花豆&白い んげんペースト 生クリーム(乳) 加工乳	セロリ 玉ねぎ 人参 トマト にんにく	トマトピューレ ケチャップ チキンフイオン(鶏) 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう		
	鶏肉のバジル焼き		鶏肉	バジル にんにく	薄口醤油(小麦・大豆) 白ワイン		
	青菜とコーンのソテー	こめ油	無塩せきベーコン(豚)	小松菜 コーン 玉ねぎ きゃべつ 人参	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 626 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 24.2 g	炭水化物 73.4 g		
12日 (木)	牛乳		牛乳				
	中身そば(麺)	中身そば	沖縄そば(小麦・大豆)				
	中身そば(汁)		豚中身 豚肉 白かまぼこ	椎茸 こんにゃく ねぎ 生姜	ぬちまーす 醤油(小麦・ 大豆) 豚から 花かつお		
	さつま芋きんとん	さつまいも 無塩バター (乳) 三温糖	白花豆&白いんげんペー スト 脱脂粉乳				
	マーミナーのあえもの	白ごま すりごま 三温糖		もやし 小松菜 人参 きゅうり	薄口醤油(小麦・大豆) 醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) 酢(小麦) ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 580 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 17.7 g	炭水化物 77.4 g		
13日 (金)	牛乳		牛乳				
	中華ピラフ	米 こめ油	豚ひき肉 そぼろ大豆	人参 たけのこ コーン きくらげ 椎茸 玉ねぎ にんにく 生姜	醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす 花かつお ポークフイオン (鶏・豚)		
	さばの薬味ソースかけ	三温糖 ごま油 でん粉	さば	長ねぎ 生姜 にんにく	薄口醤油(小麦・大豆) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす		
	春雨サラダ	緑豆春雨 三温糖 ごま油		もやし きゅうり 人参 きくらげ	醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) 酢(小麦) ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価	I礼ギ - 627 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 25.9 g		炭水化物 71.6 g
16日 (月)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	麻婆豆腐	三温糖 でん粉 ごま油 こめ油	豚ひき肉 豚レバー 豆腐(大豆) 赤だし(大豆・鶏) 赤みそ(大豆)	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ たけのこ たら 椎茸 きくらげ	テンメンジャン(大豆・ ごま・小麦) 豆板醤 ポークフイオン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす		
	ひじきしゅうまい	ジャンボひじきしゅうまい(小麦・豚・鶏・大豆)					
	中華あえ	白ごま 三温糖 ごま油		きゅうり 大根 もやし 人参	醤油(小麦・大豆) 特濃酢 (小麦) ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 625 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 20.7 g	炭水化物 82 g		
17日 (火)	牛乳		牛乳			揚げ③ ・小麦 ・大豆 ・豚 ・りんご	
	ごはん	米					
	かき玉みそ汁		卵 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	椎茸 人参 白菜 ほうれん草	花かつお		
	魚のきのこあんかけ	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖	ホキ	しめじ えのき 人参 ねぎ	醤油(小麦・大豆) みりん		
	厚揚げと野菜の炒め煮	三温糖 でん粉 こめ油	厚揚げ(大豆) 豚肉	人参 玉ねぎ ピーマン きくらげ 生姜	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす		
	一食当たりの栄養価	I礼ギ - 592 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 17.3 g	炭水化物 77.3 g		

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
18日 (水)	牛乳		牛乳			
	ミートスパゲティ	スパゲティ (小麦) 三温糖 こめ油	豚ひき肉 豚レバー そぼろ大豆	玉ねぎ 人参 マッシュルーム きくらげ ビーマン セロリ 生姜 にんにく トマト缶	ケチャップ トマトソース (大豆) デミグラスソース (小麦・鶏) ウスターソース めちまーす	
	ほうれん草オムレツ		Caたっぷりほうれん草 オムレツ (卵・大豆)			
	ごぼうとナッツのサラダ	アーモンド 三温糖 エッグケアマヨネーズ (大豆)		ごぼう 人参 きゅうり 小松菜	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) めちまーす	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 484 kcal	たんぱく質 19.1 g	脂質 25.6 g	炭水化物 44.3 g	
19日 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	大根のすまし汁		絹ごし豆腐 (大豆) わかめ	大根 人参 しめじ	醤油 (小麦・大豆) 薄口醤油 (小麦・大豆) めちまーす 花かつお	
	ちくわのピリ辛マヨ焼き	エッグケアマヨネーズ (大豆)	ちくわ 糸けずり		豆板醤 みりん 薄口醤油 (小麦・大豆)	
	豚肉と春雨のカラフル炒め	緑豆春雨 こめ油	豚肉	人参 きゃべつ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ にんにく	ポークフィヨン (鶏・豚) 薄口醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 めちまーす	
	くだもの			大紅みかん (予定)		
一食当たりの栄養価	I補給 - 559 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 14.4 g	炭水化物 83.4 g		
冬至 献立 20日 (金)	牛乳		牛乳			
	冬至ジュース	米 田芋 こめ油	豚肉 白かまぼこ	人参 椎茸	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 花かつお めちまーす	
	さばのぬちまーす焼き		さば		めちまーす	
	千切りウサチ	三温糖		切干大根 もやし 人参 小松菜	薄口醤油 (小麦・大豆) 特濃酢 (小麦) めちまーす	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 590 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 22.3 g	炭水化物 70 g	
23日 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	冬野菜カレー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン (乳・大豆) こめ油	豚肉 豚レバー そぼろ大豆 白花豆 & 白 いんげんペースト 脱脂粉乳	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ ほうれん草 カリフラワー 裏ごしかぼちゃ	カレールウ (小麦・牛・鶏・ 大豆) カレー粉 チャツネ (りんご) ウスターソース めちまーす ポークフィヨン (鶏・豚)	
	栄養漬け	三温糖	カエリ 昆布	大根 パパイア 人参 きゃべつ 生姜 椎茸	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) みりん めちまーす	
	くだもの			りんご (予定)		
一食当たりの栄養価	I補給 - 595 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 14.8 g	炭水化物 90.2 g		
24日 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	豚汁	じゃがいも	豚肉 赤みそ (大豆) 白みそ (大豆)	人参 大根 ねぎ こんにゃく ごぼう	花かつお	揚げ④ ・小麦 ・大豆 ・豚 ・りんご
	きびなごの青のり揚げ	小麦粉 でん粉 サラダ油	きびなご 青のり		めちまーす	
	ひじき炒め	三温糖 こめ油	ひじき 鶏肉 油揚げ (大豆) ちくわ 大豆	人参 こんにゃく あお豆 (大豆) なら	醤油 (小麦・大豆) みりん めちまーす ポークフィヨン (鶏・豚)	
一食当たりの栄養価	I補給 - 565 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 15.3 g	炭水化物 76.9 g		
25日 (水)	牛乳		牛乳			
	コーンピラフ	米 こめ油	豚肉 無塩せきベーコン (豚)	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム きくらげ コーン	白ワイン めちまーす こしょう 薄口醤油 (小麦・ 大豆) ポークフィヨン (鶏・豚)	
	チキンのはちみつ焼き	三温糖 はちみつ	鶏肉		醤油 (小麦・大豆) みりん 赤ワイン	
	シークワサーサラダ	三温糖 オリーブ油		ブロッコリー きゅうり 人参 カリフラワー 大根 シークワサー果汁	醤油 (小麦・大豆) りんご酢 めちまーす こしょう	
	クリスマスケーキ	お米 deクリスマスチョコ ケーキ (大豆)				
一食当たりの栄養価	I補給 - 640 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 25 g	炭水化物 77.6 g		