

12月給食だより

「しっかり手洗い」で冬を元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るう季節になりました。原因となる菌やウイルスは目に見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちにくっついており、それが手に付くと口や鼻から体内に入って感染します。しっかり手を洗うことは、予防の第一歩です。



こんな時は忘れずに!

外から帰った時 (帰宅時)

食事の前 (食前)

トイレの後 (トイレ後)

動物を触った後 (動物接触後)

しっかり手を洗うには...

- 手をぬらしたら、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- 手の甲、指の間、指先・爪の間、親指、手首をしっかりこすり洗いする。
- 流水で十分に洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオル、ペーパータオルで水分をよくふき取る。

いよいよ冬休み!

冬休みは、クリスマスやお正月など行事があり、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心掛けましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

1 早寝・早起き・朝ごはん

2 野菜をしっかり食べる

冬が旬!

冬休みの食生活 4か条

3 食べ過ぎに気をつける

体重もチェック!

4 適度に体を動かす

アレルギー表示について

★詳細献立では、食品名の()内にアレルギー源を記入しています。
アレルギーは、表示義務食品・推奨食品 あわせて 27 品目を表示しています。

表示義務	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨	いくら・キウイ・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

※もずく・アーサ・しらすは収穫の際、えび、かきの混入の可能性があるのでアレルギー表示をしています。
★揚げ物に使用する油は、3~4回程度 同一の油を使っています。
★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、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量混入してしまうことがあります。
これら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。

- ★給食では、「(株)ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★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。

1食当たりの栄養価 基準値	エネルギー	650 Kal	たんぱく質	26.8 g	脂質	19.4 g	炭水化物	92.4 g
---------------	-------	---------	-------	--------	----	--------	------	--------

	日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油
勝連 休校	3日 (月)	牛乳	牛乳				
		わかめごはん	わかめ	米			
		野菜とゆし豆腐のみそ汁	ゆし豆腐(大豆),赤みそ(大豆),白みそ(大豆)			キャベツ,人参	ぬちまーす,花かつお
		魚の照り焼き	ホキ	三温糖,水あめ			醤油(大豆・小麦),本みりん,料理酒
		ふーいりちー	ツナフレークノンオイル,豚肉	こめ油,湿ぶ(小麦)		キャベツ,もやし,人参	ぬちまーす,醤油(大豆・小麦)
		果物				みかん(予定)	
	一食当たりの栄養価	1補給 - 636 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 13.8 g	炭水化物 91.9 g		
4日 (火)	牛乳	牛乳					
	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)				
	ドライカレー	牛ひき肉,蒸し大豆,豚ひき肉,豚レバー,白花生豆 & 白いんげん豆ペースト	こめ油		セロリ,ピーマン,マッシュルーム,玉葱,人参	ウスターソース(大豆・りんご),カレールウ(小麦・大豆・鶏肉・牛肉),カレー粉,しょうが,トマトケチャップ,ドライカレー(乳・牛肉・大豆・豚肉・りんご),にんにく,ぬちまーす,ポークフィヨン(鶏肉・豚肉),赤ワイン	
	野菜とベーコンのスープ	無添加ベーコン(豚肉・大豆)	ごま油(ごま・大豆),じゃがいも,でん粉		キャベツ,玉葱,人参	ぬちまーす,ポークフィヨン(鶏肉・豚肉),醤油(大豆・小麦),白こしょう	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(乳)			ナタデココ,パイナップル,みかん缶,黄桃(桃)		
一食当たりの栄養価	1補給 - 633 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 23.5 g	炭水化物 78.3 g			
5日 (水)	牛乳	牛乳					
	パパイヤの炊き込みごはん	豚肉,油揚げ(大豆)	おし麦,こめ油,精白米		あお豆,パパイヤ,人参,椎茸	ぬちまーす,花かつお,薄口醤油(大豆・小麦)	
	鶏肉の梅マヨネーズ焼き	鶏肉			ゆかり粉	エッグケアマヨネーズ(大豆・りんご),醤油(大豆・小麦),本みりん,料理酒	
	ひじき炒め	ちきあげ,ひじき,蒸し大豆,豚肉	こめ油,こんにゃく,三温糖		コーン,にら,人参	ぬちまーす,醤油(大豆・小麦),本みりん	
一食当たりの栄養価	1補給 - 598 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 17.9 g	炭水化物 76.6 g			
6日 (木)	牛乳	牛乳					
	ごはん		米				
	チンジャオロース	牛肉	こめ油,でん粉,三温糖		ピーマン,人参,竹の子	オイスターソース(カキエキス),ぬちまーす,醤油(大豆・小麦),豆板醤	
	春巻き	中華春巻(大豆・小麦・鶏肉・ごま)	サラダ油(大豆)				
	春雨サラダ	錦糸玉子,白ごま	ごま油(ごま・大豆),三温糖,春雨		きゅうり,もやし,人参	りんご酢(りんご),醤油(大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価	1補給 - 669 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 25.8 g	炭水化物 85.3 g		
7日 (金)	牛乳	牛乳					
	麦ごはん		麦,米				
	うるまのまーさん汁	沖縄豆腐(大豆),赤みそ(大豆),豚肉,白みそ(大豆)	こめ油		キャベツ,小松菜,人参,大根	ぬちまーす,花かつお	
	さんまのぬちまーす焼き	さんま				ぬちまーす,料理酒	
	マーミナーウサチー	しらす干し	三温糖		きゅうり,チンゲン菜,もやし,人参	シークワサー果汁,特濃酢(小麦),薄口醤油(大豆・小麦)	
	果物				グレープフルーツ(予定)		
	一食当たりの栄養価	1補給 - 621 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 20.7 g	炭水化物 79.5 g		

揚げ油①
・大豆
・小麦
・鶏肉
・ごま

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油
10日 (月)	牛乳	牛乳				
	胚芽パン		胚芽パン(小麦・乳・大豆)			
	鮭と野菜のクリーム煮	鮭,生クリーム(乳),白花豆&白いんげん豆ペースト	ごめ油,じゃがいも,マーガリン(乳・大豆・豚肉),小麦粉	ブロッコリー,マッシュルーム,玉葱,人参	チキンブイヨン(鶏肉),ぬちまーす,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉),白こしょう,白ワイン	
	ブロッコリーのガーリックソテー	無添加ベーコン(豚肉・大豆)	ごめ油	コーン,ブロッコリー,人参	にんにく,ぬちまーす,白こしょう,薄口醤油(大豆・小麦)	
	ごぼうサラダ	無添加ハム(豚肉・大豆・鶏肉)	ダイスアーモンド,三温糖	きゅうり,ごぼう,人参	エッグケアマヨネーズ(大豆・りんご),りんご酢(りんご),本みりん	
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 643 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 28.1 g	炭水化物 69 g	
11日 (火)	牛乳	牛乳				
	あわごはん		あわ,米			
	キムチスープ	沖縄豆腐(大豆),凍結全卵,豚肉,白みそ(大豆)	ごま油(ごま・大豆)	えのきたけ,きくらげ,小松菜,白菜,白菜キムチ(小麦・りんご・大豆・さば)	チキンブイヨン(鶏肉),花かつお	
	魚のピザ焼き	チーズ(乳),赤魚		マッシュルーム,玉葱	パセリ,ピザソース(大豆・りんご)	
	もやし中華炒め	豚肉	ごま油(ごま・大豆),ごめ油	コーン,チンゲン菜,もやし,人参,竹の子	キド中華(小麦・乳・大豆・牛肉・豚肉・鶏肉),ぬちまーす,白こしょう,薄口醤油(大豆・小麦)	
	果物			オレンジ(予定)		
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 621 kcal	たんぱく質 33.9 g	脂質 17.5 g	炭水化物 80.2 g	
12日 (水)	牛乳	牛乳				
	カレーピラフ	鶏肉	おし麦,ごめ油,マーガリン(乳・大豆・豚肉),精白米	グリーンピース,コーン,マッシュルーム,玉葱,人参	カレー粉,チキンブイヨン(鶏肉),ぬちまーす,白こしょう	
	鶏肉のはちみつレモン焼き	鶏肉	はちみつ	レモン果汁	醤油(大豆・小麦)	
	五目豆	鶏肉,蒸し大豆	ごめ油,こんにゃく,三温糖	ごぼう,人参,大根,椎茸	しょうが,ぬちまーす,花かつお,七味唐辛子(ゴマ),醤油(大豆・小麦),料理酒,本みりん	
		果物			なし(予定)	
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 594 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 15.3 g	炭水化物 82.1 g	
13日 (木)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		麦,米			
	かぼちゃのそぼろ煮	豚ひき肉	ごめ油	パクチョイ,玉葱,人参,西洋かぼちゃ	しょうが,ぬちまーす,花かつお,醤油(大豆・小麦),本みりん	
	魚のピリ辛焼き	さば	ごめ油,三温糖		しょうが,にんにく,七味唐辛子(ゴマ),醤油(大豆・小麦),本みりん,料理酒	
	ちくわとしらすの和え物	しらす干し,ちくわ	三温糖	きゅうり,人参,白菜	ぬちまーす,りんご酢(りんご),醤油(大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 631 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 19.7 g	炭水化物 82.3 g	
14日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	野菜と麩の炒めもの	ツナフレークノンオイル,沖縄豆腐(大豆),凍結全卵	ごめ油,湿麩(小麦)	キャベツ,もやし,玉葱,人参	ぬちまーす,醤油(大豆・小麦),白こしょう	
	枝豆と豆腐のミンチカツ	枝豆と豆腐のミンチカツ(小麦・大豆・鶏肉)	サラダ油(大豆)			
	彩りナッツサラダ		アーモンド,オリーブ油,三温糖	キャベツ,コーン,ブロッコリー,レモン果汁,人参	ぬちまーす,醤油(大豆・小麦),特濃酢(小麦),白こしょう,粒入りマスタード	
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 613 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 20.4 g	炭水化物 83.3 g	

揚げ油②
・大豆
・小麦
・鶏肉
・ごま

日	献立名	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油
17日 (月)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		麦,米			
	カレークリームスープ	生クリーム(乳),無添加ハム(豚肉・大豆・鶏肉)	こめ油,じゃがいも,マーガリン(乳・大豆・豚肉),小麦粉	コーン,マッシュルーム,玉葱,人参	カレー粉,チキンブイヨン(鶏肉),ぬちまーす,パセリ	
	魚のきのこあんかけ	ホキ,豚ひき肉	でん粉,三温糖	えのきたけ,にら,ぶなしめじ	しょうが,醤油(大豆・小麦),本みりん	
	キャベツソテー	無添加ベーコン(豚肉・大豆)	こめ油	キャベツ,コーン,ピーマン,ぶなしめじ,人参	ぬちまーす,白こしょう	
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 614 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 19 g	炭水化物 85.5 g	
18日 (火)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	真たくさんみそ汁	赤みそ(大豆),豚肉,白みそ(大豆)	じゃがいも	ねぎ,人参,冬瓜	花かつお,ぬちまーす	
	鶏肉のみそ焼き	鶏肉,赤みそ(大豆),白みそ(大豆)	粉末黒糖		しょうが,本みりん,料理酒	
	きんぴらごぼう	かまぼこ,豚肉,白ごま	こめ油,こんにゃく,三温糖	いんげん,ごぼう,人参	ぬちまーす,七味唐辛子(ゴマ),醤油(大豆・小麦),本みりん	
	果物			りんご(予定)		
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 621 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 13.4 g	炭水化物 92.7 g	
19日 (水)	牛乳	牛乳				
	奈めし	鶏肉	おし麦,こめ油,精白米	小松菜	しょうが,ぬちまーす,花かつお,醤油(大豆・小麦),料理酒	
	魚のハニーマスタード焼き	ホキ	オリーブ油,はちみつ		ぬちまーす,醤油(大豆・小麦),粒入りマスタード,料理酒,練りマスタード	
	野菜と厚揚げの中華炒め	厚あげ(大豆),糸けすり,豚肉	ごま油(ごま・大豆),こめ油	きくらげ,チンゲン菜,もやし,人参,白菜	オイスターソース(カキエキス),ぬちまーす,醤油(大豆・小麦),白こしょう	
		果物			柿(予定)	
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 607 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 16.6 g	炭水化物 81.7 g	
20日 (木)	牛乳	牛乳				
	コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	ウインナー	無添加ウインナー(豚肉)				
	チリコンカン	牛ひき肉,金時豆,豚ひき肉	こめ油	ピーマン,玉葱,人参	ウスターソース(大豆・りんご),チリパウダー,トマトケチャップ,ぬちまーす,赤ワイン	
	ふわふわスープ	パルメザンチーズ(乳),鶏肉,凍結全卵	こめ油,じゃがいも	玉葱,人参	チキンブイヨン(鶏肉),ぬちまーす,パセリ,白こしょう,薄口醤油(大豆・小麦)	
	果物			シードレス(予定)		
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 625 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 27.6 g	炭水化物 62.9 g	
21日 (金)	牛乳	牛乳				
	冬至シューシー	かまぼこ,豚肉	おし麦,こめ油,みずいも,精白米	ごぼう,だいこん葉,人参,椎茸	ぬちまーす,花かつお,醤油(大豆・小麦),本みりん,料理酒	
	魚の野菜あんかけ	ホキ	サラダ油(大豆),でん粉,三温糖,小麦粉	えのきたけ,ぶなしめじ,人参,長ねぎ,椎茸	しょうが,ぬちまーす,醤油(大豆・小麦),本みりん,料理酒	
	パイパイチャンプルー	ツナフレークノンオイル,厚あげ(大豆),豚肉	こめ油	にら,パイパイア,人参	ぬちまーす,醤油(大豆・小麦),白こしょう	
		一食当たりの栄養価	I栄養 - 655 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 18.7 g	炭水化物 87.2 g
25日 (火)	牛乳	牛乳				
	ジェノベーゼパスタ	無添加ベーコン(豚肉・大豆)	オリーブ油,スパゲッティ(小麦)	ぶなしめじ,ブロッコリー,マッシュルーム,玉葱,人参	にんにく,ぬちまーす,バジル粉,ポークブイヨン(鶏肉・豚肉),白ワイン,薄口醤油(大豆・小麦),本みりん,バジルパスタベース,食塩	
	チキンのハーブ焼き	パルメザンチーズ(乳),鶏肉	オリーブ油			
	ブロッコリーとコーンのサラダ	すりごま	三温糖	キャベツ,コーン,ブロッコリー,人参	エッグケアマヨネーズ(大豆・りんご),ぬちまーす,りんご酢(りんご),薄口醤油(大豆・小麦)	
	クリスマスケーキ	クリスマスのガトーショコラ(大豆)				
	一食当たりの栄養価	I栄養 - 837 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 32.7 g	炭水化物 55.4 g	

食育の日(奈良県)



揚げ油③
・大豆
・小麦
・鶏肉
・ごま



2学期就業式