

12月(前半) 学校給食献立予定表

B
コース

(藤田小・本庄南小・賀美小・七本木小
長幡小・神保原小・上里東小学校)

日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量		
				血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	木	ごはん	牛乳	すまし汁 鯖の竜田揚げ さつま芋の肉じゃが	牛乳 かまぼこ わかめ さば 豚肉	ごはん 油 さつまいも 三温糖	人参 えのきだけ みつば 玉ねぎ しらたき	749	28.0
2	金	ごはん	牛乳	中華スープ 7-30-HI 生揚げのオイスター ソース炒め	牛乳 ベーコン フーヨーハイ 豚肉 むきえび 生揚げ	ごはん 三温糖 片栗粉 油 ごま 油	人参 コーン チンゲンサイ しょうが ねぎ 干しいたけ キャベツ	649	25.6
5	月	地粉うどん	牛乳	カレー南蛮うどん 子持ちししゃも フライ ごま和え	牛乳 鶏肉 なると 子持ちししゃもフライ	地粉うどん 油 片栗粉 ごま 三温糖	玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし キャベツ 小松菜	629	22.8
6	火	ごはん	牛乳	あさりのみそ汁 ハンバーグ 和風さっぱりソース ほうれん草のソテー	牛乳 あさり 油揚げ みそ ハンバーグ	ごはん 三温糖 オリーブ油	人参 えのきだけ ねぎ こまつな 玉ねぎ 大根 しょうが コーン ほうれん草	712	30.3
7	水	コッペパン スライス	牛乳	ポトフ ウィンナー トマトソース② ヨーグルト和え	牛乳 豚肉 ウィンナー ヨーグルト	コッペパン じゃがいも オリーブ油 三温糖	人参 玉ねぎ キャベツ にんにく トマト パセリ 黄桃 白桃 パイン みかん	665	25.6
8	木	ごはん	牛乳	のっぺい汁 鶏肉のから揚げ 青菜とじゃこの 炒め物	牛乳 油揚げ 鶏肉 ちりめんじゃこ	ごはん さといも 片栗粉 ごま油	人参 ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ しょうが コーン キャベツ 小松菜	690	26.6
9	金	ごはん	牛乳	五目スープ かにシューマイ② 豚キムチ	牛乳 ベーコン 豆腐 かにシューマイ 豚肉	ごはん 片栗粉 ごま油 三温糖 ごま	人参 干しいたけ たけのこ ねぎ こまつな しょうが にんにく 玉ねぎ はくさい いら	637	23.3
12	月	中華めん	牛乳	広東麵 揚げぎょうざ② ほうれん草のナムル 	牛乳 豚肉 うずら卵 ぎょうざ ひじき	中華麵 ごま油 片栗粉 油 ナムルドレッシング	しょうが 人参 たけのこ ねぎ チンゲンサイ もやし ほうれん草	674	25.6

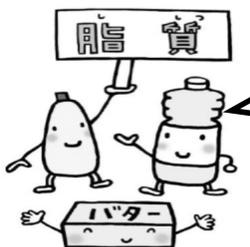
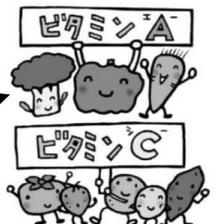


寒い冬を元気に過ごす食生活のポイント



たんぱく質をしっかりとる
体内で、侵入したウイルスをやっつける白血球をつくる材料になる

ビタミンの補給
野菜や果物に多く含まれるビタミンAやCには体の抵抗力を高めるはたらきがあります



脂質・油も必要
体を温めるエネルギー源。
粘膜を強くするビタミンA、血流をよくするビタミンEの吸収を助けます
※ 摂り過ぎに注意!!

12月(後半)
献立は裏面
へ

12月(後半) 学校給食献立予定表

B (藤田小・本庄南小・賀美小・七本木小
コース (長幡小・神保原小・上里東小学校))

日	曜日	献立名		食品の働 き			摂取量		
				血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
13	火	ごはん	牛乳	野菜椀 たらの南蛮漬け ひじきのそぼろ煮	牛乳 油揚げ みそ タラ 鶏ひき肉 ひじき	ごはん 油 三温糖 ごま油	人参 大根 ごぼう ねぎ こんにやく 小松菜 しょうが 枝豆	628	26.4
14	水	黒パン	牛乳	クラムチャウダー 鶏肉のスタート 焼き 花野菜サラダ (ノンegg マヨネーズ)	牛乳 ベーコン あさり 鶏肉 チーズ	黒パン 油 じゃがいも ごま油 (ノンegg マヨネーズ)	玉ねぎ 人参 パセリ ブロッコリー カリフラワー	708	30.0
15	木	茶飯	牛乳	おでん風煮 わかさぎ フリッター② みかん	牛乳 たこボール がんもどき 焼ちくわ 昆布 わかさぎフリッター	ごはん 茶めしの素 じゃがいも 三温糖 油	人参 大根 こんにやく みかん	628	21.3
16	金	ごはん	牛乳	水菜のすまし汁 ぶりの津軽焼き 筑前煮	牛乳 豆腐 わかめ ぶりの津軽漬 鶏肉	ごはん 油 三温糖 さといも	人参 水菜 ごぼう こんにやく たけのこ 干しいたけ いんげん	641	27.0
19	月	地粉うどん	牛乳	きつねうどん かぼちゃ ひき肉フライ 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 油揚げ かぼちゃ挽肉 フライ わかめ	地粉うどん 油 ごまドレッシング	人参 まいたけ ねぎ ほうれん草 コーン キャベツ 小松菜	657	24.1
20	火	麦ごはん	牛乳	トマトハヤシライス 星のオムレツ ブロッコリー-サラダ	牛乳 豚肉 オムレツ	ごはん 精麦 油 じゃがいも 三温糖 柑橘ドレッシング	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり ブロッコリー コーン	651	22.0
21	水	はちみつパン	牛乳	コンソメスープ ローストチキン 野菜のパパリッチーノ クリスマスデザート	牛乳 鶏肉 ベーコン	はちみつパン オリーブ油 スパゲッティ 油 クリスマスデザート	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく セロリー こまつな エリンギ	641	26.7
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 15回							平均摂取量	671	25.8
							摂取基準値	640	24.0

🌲🌲🌲🌲🌲🌲🌲

手洗いで 感染症対策

～かぜ・インフルエンザ
ノウィルス対策～



なぜ、予防になるの？



ウイルスは手から食べ物についたり、手や鼻、目の粘膜に触ることで体内に侵入することが多いようです。

ウイルスをしっかりと落とすためには？



石鹸を使用し20～30秒洗う。
洗ったあとは、清潔なハンカチやタオルでよく拭き取る。

いつ洗う？



食事の前、外から室内に入るとき、トイレの後にはしっかり手洗いを。給食当番は身支度を整える前に手を洗いましょう。

人にうつさないように注意して！



給食当番は体調が悪い時(特に下痢や発熱)は当番を代わってもらう。せきやくしゃみの出る人はウイルスを含んだ飛沫をまかないように「エチケットマスク」を。

🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿

栄養相談日

1 日時 12月21日(水)
午後1:30～4:00まで

2 場所 本庄上里学校給食センター
TEL 0495(24)2621

食物アレルギー等でご相談のある方はお気軽にお越し下さい

🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿