

「ひと口目は、野菜から食べましょう！」

# 12月こんだてひょう



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー
1 木	わかめごはん		ちくぜんに きりぼしだいこんのカミカミあえ	牛乳, わかめ, とりにく うずらたまご, なまあげ いか	こめ, ごま, あぶら じゃがいも, さとう こんにやく ごまあぶら	ごぼう, にんじん こまつな, たけのこ グリーンピース きゅうり, もやし	604Kcal
2 金	ジャージャンとうふどん		かふうあえ りんご	牛乳, ぶたにく, なまあげ みそ	こめ, むぎ, さとう あぶら, ごまあぶら でんぷん, ごま	たまねぎ, キャベツ にんじん, ねぎ しょうが, にんにく こまつな, りんご	616Kcal
5 月	ごこくごはん		おでん じゃこいりおひたし みかん	牛乳, あげボール, いわし さつまあげ, がんもどき こんぶ, ちりめん	こめ, きび, あわ ひえ, むぎ, ごま ちくわふ, さとう じゃがいも	だいこん, はくさい もやし, こまつな みかん	599Kcal
6 火	フレンチトースト 野菜の日 ブロッコリー		ポークビーンズ クリームブロッコリーサラダ	牛乳, たまご, ぶたにく てぼまめ, クリーム	しよくパン, さとう バター, じゃがいも あぶら, マヨネーズ	たまねぎ, にんじん グリーンピース コーン, きゅうり ブロッコリー	627Kcal
7 水	ごもくチャーハン		スパイシーポテト ちゅうかたまごスープ	牛乳, ぶたにく, えび, たまご レンズまめ, とうふ	こめ, むぎ, あぶら じゃがいも でんぷん	ねぎ, にんじん ピーマン, たまねぎ こまつな, たけのこ ほししいたけ	602Kcal
8 木	ごはん かむカムデー		ししゃものごまころもあげ まめいりサラダ じゃがいものみそしる	牛乳, ししゃも, てぼまめ ひよこまめ, ツナ, わかめ とうふ, みそ	こめ, ごま, こむぎこ サラダあぶら	きゅうり, にんじん, コーン, たまねぎ こまつな, ねぎ	655Kcal
9 金	ほうとう		アーモンドあえ おにまんじゅう	牛乳, とりにく, あぶらあげ みそ, スキムミルク	ほうとう, あぶら アーモンド, さとう こむぎこ さつまいも	だいこん, にんじん ほししいたけ ごぼう, はくさい たけのこ, かぼちゃ	579Kcal
12 月	さけひじきごはん		ちくわのにしよくあげ ごじる いそあえ	牛乳, さけ, ひじき, ちくわ あおのり, たまご, だいず とうふ, みそ, のり	こめ, ごま, こむぎこ あぶら, こんにやく	にんじん, だいこん こまつな, ごぼう ねぎ, もやし キャベツ	622Kcal
13 火	メキシカンピラフ 世界の料理 メキシコ		ひよこまめとやさいのスープ ピサンゴレン	牛乳, ぶたにく, えび とりにく, ひよこまめ	こめ, あぶら オリーブあぶら チョコレート バター	にんじん, たまねぎ コーン, ピーマン にんにく, キャベツ えのきたけ, パナナ	651Kcal
14 水	ごはん		あつあげとりにくのみそいため わかめのポンずあえ みかん	牛乳, とりにく, なまあげ みそ, わかめ, レンズまめ	こめ, あぶら, さとう ごまあぶら	しょうが, にんじん たまねぎ, たけのこ キャベツ, にんにく ピーマン, きゅうり	609Kcal
15 木	チョコチップパン		ポテトオムレツ ゴマドレッシングサラダ ABCスープ	コーヒーオレ, たまご ベーコン, レンズまめ	チョコチップパン じゃがいも, バター ごま, ごまあぶら さとう, マカロニ	たまねぎ, にんじん コーン, キャベツ もやし, きゅうり しめじ, こまつな	655Kcal
16 金	ごはん		さかなのあんかけゆずふうみ やさいのレモンあえ ねりごまとんじる	牛乳, たら, ぶたにく なまあげ, みそ	こめ, でんぷん さとう, じゃがいも こんにやく, ごま	だいこん, こまつな しめじ, にんじん ゆず, キャベツ きゅうり, レモン	581Kcal
19 月	ごはん 郷土料理の日 青森県		さかなのピリからやき みそドレッシングサラダ はちのへせんべいじる	牛乳, さわら, みそ, とりにく	こめ, じゃがいも さとう, せんべい あぶら, ごま	しょうが, にんにく りんご, たまねぎ ねぎ, にんじん きゅうり, キャベツ	577Kcal
20 火	スープパゲティー 誕生日給食の日		オニオンドレッシングサラダ こまつなとバナナのケーキ	牛乳, えび, とりにく, たまご	スパゲッティ あぶら, バター こむぎこ, さとう	にんじん, たまねぎ ピーマン, しめじ キャベツ, きゅうり こまつな, パナナ	638Kcal
21 水	わふうカレーどん		ごまあえ まめとこざかなといものあまからに	牛乳, ぶたにく, だいず うずらたまご, けずりぶし かえりにぼし	こめ, あぶら, さとう でんぷん, ごま さつまいも,	しょうが, たまねぎ にんじん, ねぎ こまつな, もやし キャベツ	650Kcal
22 木	ショートニングパン 行事食: 冬至・クリスマス		タンドリーチキン ゆずいりコーンサラダ サンタスープ	ジョア, とりにく, ベーコン ヨーグルト	ショートニングパン あぶら, ごまあぶら さとう, マカロニ	たまねぎ, にんにく キャベツ, もやし にんじん, コーン しめじ, こまつな	640Kcal

今月の給食の目標 決められた時間を守りましょう

※食材料購入の都合で献立を変更することがあります。

★ 今月の給食について ★

12月 9日(金)ほうとう～山梨県の郷土料理です。小麦粉で練った平麺にかぼちゃやきのこなど、季節の野菜をみそ仕立てで煮込んだ料理です。  
12月13日(火)世界の料理「メキシコ」～メキシカンライスは、メキシコの郷土料理です。  
12月19日(月)郷土料理の日「青森県」～八戸せんべい汁は、肉や魚、野菜やきのこなどでだしを取った汁の中に、汁物専用の「おつゆせんべい」を割り入れます。  
12月22日(木)冬至「ゆず」～冬至にはゆず湯に入る習慣があります。柚子の風味を生かしたドレッシングを作ります。

## なぜせっけんて手洗いをするの?



見た目にはきれいでも手には病気の原因になる見えない細菌やウイルスがついている。



手や指についた細菌やウイルスは、口や鼻などから人間の体内に侵入し、体に悪さをします。



水だけの手洗いでは、細菌やウイルスがしっかり落ちません。せっけんですみずみまで丁寧に洗いましょう。



寒くなり、新型コロナだけではなく、かぜやインフルエンザの流行が心配されます。そして同じくノロウイルスによる食中毒や感染症にも注意が必要です。それらの予防のために、簡単にできて、とても効果の高い方法は、「せっけんを使った丁寧な手洗い」です。

