

❀
❀
❀
❀
❀
❀
❀
❀
❀
❀
❀
❀
❀
❀
❀
❀
❀
❀
❀
❀
❀
❀
❀
❀
❀
❀

令和6年度 12 月 給食 献立表 福島町学校給食センター

		月		火		水		木		金				
献立	2	牛乳 ビビンパどん ごもくみそしる りんごゼリー		3 牛乳 たてわりパン ポトフ さけチーズフライ (タルタルソース) ブロッコリーの スパイスいため		4 牛乳 ごはん たまねぎのみそしる とりのごまてりやき きんぴられんこん		5 牛乳 ながさきちゃんぽん あげきょうざ やきプリンタルト		6 牛乳 ごはん とりごぼうじる ほっけのみりんづけやき ほうれんそうのごまあえ				
	約エネルギー	700kcal	910kcal	550kcal	720kcal	640kcal	830kcal	800kcal	1040kcal	540kcal	700kcal			
	あか	ひた肉 油あげ みそ牛乳		さけ ベーコン チーズ牛乳		とり肉 さつまあげ 油あげ みそ牛乳		ひた肉 かまぼこ 牛乳		とり肉 ほっけ みそ牛乳				
	き	ごはん さつままいも ごま さとう 油 ゼリー		コッパパン じゃがいも 油 タルタルソース		ごはん ごま さとう 油		中華めん 油 タルト		ごはん ごま さとう				
みどり	人参 長ねぎ 大根 ほっけれん草 山菜 もやし しめじ		人参 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー		人参 玉ねぎ れんこん ごぼう しめじ		人参 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし めんま きくらげ		人参 長ねぎ ほっけれん草 もやし ごぼう えのき					
献立	9	牛乳 ごはん なめこのみそしる あつあげとぶたにくの ピリからいため はくさいのいそあえ		10 牛乳 コッパパン ホワイトシチュー チキンナゲット (ケチャップ) ほうれんそうと ベーコンのソテー		11 牛乳 ごはん こまつなのみそしる さばのみそに ちくぜんに		12 牛乳 ソースやきそば にくだんこのスープ ようなし		13 牛乳 ごはん ふのりのみそしる じゃがいもの そぼろいため もやしときゅうりの ナムル				
	約エネルギー	600kcal	780kcal	620kcal	810kcal	610kcal	790kcal	550kcal	720kcal	590kcal	770kcal			
	あか	ひた肉 生あけのり みそ牛乳		とり肉 ベーコン 牛乳		とり肉 さば 油あげ みそ牛乳		ひた肉 肉団子 牛乳		ひた肉 油あげ ふのり みそ牛乳				
	き	ごはん 春雨 さとう 油		パン じゃがいも バタールー		ごはん れんこんにゃく さとう 油		中華めん 油		ごはん じゃがいも ごま さとう 油				
みどり	人参 長ねぎ 玉ねぎ 大根 白菜 きゅうり たら しめじ なめこ		人参 玉ねぎ ほうれん草 コーン		人参 長ねぎ 小松菜 たけのこ れんこん ごぼう しめじ		人参 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 もやし しめじ 洋なし		人参 玉ねぎ たけのこ もやし きゅうり しめじ しめじ					
献立	16	牛乳 わかめごはん とうふのみそしる ごもくたまごゆき きりほしたいこんに		17 牛乳 コッパパン コーンスープ とりのてりやき ごぼうのごまサラダ		18 牛乳 ごはん さつまじる いわしのうめ ごもくにまめ		19 牛乳 にくうどん やさいかきあげ みかんゼリー		20 牛乳 ごはん だいこんのみそしる すきやきふう こまつなのなめだけあえ				
	約エネルギー	540kcal	700kcal	610kcal	790kcal	700kcal	910kcal	700kcal	910kcal	530kcal	690kcal			
	あか	たまご さつまあげ とうふ わかめ みそ牛乳		とり肉 生クリーム 牛乳		とり肉 いわし とうふ 大豆 こんぶ みそ牛乳		ひた肉 油あげ 牛乳		ひた肉 とうふ みそ牛乳				
	き	ごはん さとう 油		パン バタールー ドレッシング		ごはん さつままいも れんこんにゃく さとう 油		うどん さとう 油 ゼリー		ごはん しらたき さとう 油				
みどり	人参 長ねぎ えのき 切干大根		人参 玉ねぎ ごぼう きゅうり コーン		人参 長ねぎ いんげん ごぼう しめじ		人参 長ねぎ 玉ねぎ しめじ		人参 長ねぎ 玉ねぎ 大根 小松菜 もやし えのき しめじ しめじ					
献立	23	牛乳 ごはん ワンタンスープ すぶた あんにとろろ		24 牛乳 しょくパン やさいコンソメスープ チリコンカン スライスチーズ		25 牛乳 くろまいごはん ポークカレー もみのきサラダ クリスマスケーキ		こんげつ ふくしまちょうしょくざい ~ 今月の福島の食材 ~ しめじ くろまい こんぶ						
	約エネルギー	670kcal	870kcal	520kcal	680kcal	960kcal	1250kcal							
	あか	ひた肉 牛乳		ひた肉 ベーコン 大豆 チーズ 牛乳		ひた肉 チーズ 牛乳		こんげつ 今月の 平均栄養価		小学校 (中学年)		中学校		
	き	ごはん さとう 油 あんにんとうろ		パン じゃがいも さとう 油		黒米 じゃがいも さとう 油 バタールー マヨネーズ ケーキ				エネルギー		640kcal		830kcal
みどり	人参 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ ビーマン めんま えのき しめじ きくらげ		人参 玉ねぎ キャベツ トマト しめじ		人参 玉ねぎ ブロッコリー コーン りんご		たんぱく質			25.7g		33.4g		
							脂肪			22.0g		28.6g		

※献立は物資の都合上、変更になる場合があります。

年末年始は、行事食に触れる機会に！

外国の行事が楽しいイベントとして定着する中、日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食に触れる機会が少なくなっています。学校では、給食を通して伝統的な食文化を学べるようにしていますが、年末年始は給食がありませんので、ご家庭で行事食や郷土料理を味わい、「ふるさとの味」や「わが家の味」を伝える機会にしてみてください。

冬至 (12月21日ごろ) 正月 (1月1日~) 小正月 (1月15日)

大晦日 (12月31日) 人日の節句 (1月7日)

12月に入り、寒さが身にしみる季節になりましたね。

今年も残りあと1か月。体調をくずさないように、規則正しい生活習慣と、これまでどおりの感染症予防対策をしましょう。そして、今月末にはいよいよ冬休みに入ります。楽しい冬休みになるように、毎日を精一杯過ごしましょう。また1月に元気な姿で会えることを楽しみにしています。

12月 給食だより



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。

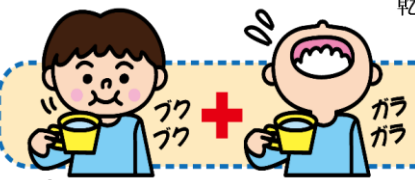


流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



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う�효的です。

冬休みの食生活～10のポイント

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