

12月の予定献立表 (小・中学校)				使用する材料			給食が 休みの 学校・学年 連絡等	栄養価	
令和4年度 大郷町学校給食センター				血や肉になる 赤色の食品	体の調子整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品		エネルギー kcal	たんぱく質 g
日	曜	主食	献立名				小学校	中学校	
1	木	ごはん	肉団子(2個、中3個) もやしとツナの和え物 ひきな汁	牛乳 鶏肉 豆腐 油あげ みそ にぼし まぐろ 卵	だいこん ねぎ ごぼう もやし きゅうり たまねぎ	ごはん さとう ごま ごま油 パンこ でんぷん	小学校4年		607 793 23.5 29.4 20.0 24.5
2	金	ごはん	かつおのごまみソース 切干し大根のピリ辛炒め 白菜のスープ	牛乳 かつお みそ ハム 豚肉	はくさい にんじん たけのこ いら ねぎ えのきだけ だいこん たまねぎ しょうが チンゲンサイ にんにく	ごはん でんぷん ごま さとう 大豆油 春雨 ごめ油 ごま油 こんにゃく			634 800 27.2 33.1 18.6 21.7
5	月	ごはん	厚焼き玉子のそぼろあん 小松菜とちくわの和え物 豆腐のみそ汁	牛乳 卵 鶏肉 豚肉 油あげ 豆腐 みそ にぼし ちくわ	たまねぎ しょうが だいこん にんじん ねぎ こまつな きゅうり	ごはん ごめ油 さとう でんぷん ドレッシング	中学校		622 25.6 20.8
6	火	ごはん	いわしのみそ煮 れんこんのきんぴら のっぺい汁 コーヒ-牛乳の素	牛乳 いわし みそ 鶏肉 豆腐 豚肉	だいこん ねぎ ごぼう こまつな ほししいたけ れんこん にんじん さやいんげん	ごはん こんにゃく でんぷん さとう ごま油 ごめ油 ごま	小学校5-2		624 765 27.1 30.5 16.9 18.5
7	水	米粉コッパン	ロングイウンナー キャベツとコーンのサラダ さつまいもシチュー 角チーズ	牛乳 ウインナー 鶏肉 生クリーム スキムミルク チーズ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン さとう バター さつまいも ドレッシング	小学校5-1		696 825 29.5 34.6 32.4 35.7
8	木	ごはん	鶏肉の立田揚げ(塩麹味) 豆もやしの炒め煮 みそワタンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 さつまいも みそ	はくさい にんじん もやし いら ねぎ にんにく しょうが まめもやし ビーマン	ごはん でんぷん ごめ油 ワタん こんにゃく 大豆油 さとう ごま油			651 829 30.4 36.4 20.4 24.2
9	金	麦ごはん	ポークカレー ごぼうサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 スキムミルク まぐろ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ごぼう きゅうり	ごはん 大麦 じゃがいも ごめ油 ドレッシング			739 907 25.2 30.0 18.4 21.4
12	月	ごはん	さけフライ 五目煮豆 白菜のみそ汁	牛乳 さけ 油あげ みそ にぼし 鶏肉 大豆	にんじん はくさい えのきだけ ねぎ ごぼう さやいんげん	ごはん こむぎこ パンこ 大豆油 ごめ油 こんにゃく さとう 刻み肉			682 847 26.0 31.8 29.4 33.8
13	火	ごはん	豚肉のしょうが煮 切干し大根のサラダ えびホールスープ	牛乳 豚肉 えび たら	さやいんげん しょうが もやし はくさい にんじん たけのこ ねぎ チンゲンサイ しめじ だいこん きゅうり とうもろこし	ごはん こんにゃく さとう ごめ油 ごま 春雨 ごま油			606 768 29.2 35.6 14.8 16.9
14	水	米粉ココアパン	ほうれんそうオムレツ ブロッコリーのサラダ クリームスープパゲティ-	牛乳 卵 鶏肉 スキムミルク 生クリーム	ほうれんそう たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく パセリ ブロッコリー きゅうり とうもろこし	パン スパゲティ- でんぷん ドレッシング			656 816 30.1 37.5 21.3 25.6
15	木	ごはん	いかフライ ひじきの煮物 豚汁	牛乳 いか 豚肉 豆腐 みそ にぼし ひじき 大豆 油あげ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ えだまめ しょうが	ごはん こむぎこ パンこ 大豆油 さつまいも こんにゃく ごめ油 さとう			710 939 25.9 32.9 26.9 35.0
16	金	ごはん	マーボー豆腐 パンパンジーサラダ ゆずゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ いら しょうが にんにく きゅうり もやし パプリカ	ごはん でんぷん ごめ油 ごま油 ドレッシング ゼリー			612 771 27.9 34.0 16.3 18.5
19	月	ごはん ふりかけ	ぶりのゆずみそ焼き 冬至かぼちゃ 沢煮椀	牛乳 ぶり みそ 豚肉 小豆	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ かぼちゃ えのきだけ	ごはん こんにゃく さとう でんぷん			619 773 25.6 30.5 16.6 18.5
20	火	ごはん	三色そぼろ 野菜のごま酢和え 春雨スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 にぼし 油あげ	たまねぎ えだまめ しょうが はくさい にんじん もやし ねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ ほうれんそう もやし	ごはん さとう ごま ごま油 ごめ油 春雨	小学校3,4年		642 815 26.7 32.6 21.0 24.6
21	水	米粉パン	皇型カレーチキンカツ カラフルサラダ 大麦入り野菜スープ クリスマスケーキ	牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ ブロッコリー カリフラワー パプリカ	パン こむぎこ パンこ じゃがいも 大豆油 大麦 ドレッシング ケーキ			656 811 27.6 33.9 26.0 31.9
22	木	ごはん	えびシュウマイ(小2個、中3個) 豆腐のチゲ鍋 わかめのナムル 牛乳プリン(中学校のみ)	牛乳 豆腐 豚肉 あさり 卵 みそ わかめ えび たら	はくさい たまねぎ にんじん いら ねぎ えのきだけ にんにく しょうが もやし	ごはん こむぎこ ごま油 さとう ごま プリン	小学校1.3 ~5年		601 810 25.3 32.3 17.9 22.1

*今月の平均栄養量：エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
 小学校：647Kcal 27.1g 21.2g 2.3g
 中学校：818Kcal 33.0g 24.9g 2.9g

***太字の食材は大郷町産**、二重下線の食材は黒川郡内(大郷町以外)産です。感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。

*学校行事、物資の都合により献立が変更になる場合もあります。

*各学校の給食の有無は、学校だより等でもご確認ください。

*「はし」は給食がある日は忘れずに持ってきてください。

*給食がある日は牛乳がつきます。

感染症予防に「ビタミンACE」を!



12月 給食だより

今年も最後の月になりました。みなさんにとって今年はどうな一年でしたか? 食べることで、体を温め、免疫力をアップさせて元気に過ごしてください。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー ウナギ	野菜、果物、いも類に多く含まれる はくさい にんじん もやし ねぎ プロッコリー いちご 赤ピーマン 柿 キウイフルーツ じゃがいも	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる アーモンド かぼちゃ ひまわり油 モロヘイヤ トラウトサーモン

手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい雑になっていませんか? セッケンをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

- 指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!
- 泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。
- 水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょ。