



12月 こんだてひょう



R3.11.30
両小野小学校

日	曜日	こんだて		あか	みどり	きいろ	栄養量目安	献立メモ				
		主食	牛乳	おかず	魚・肉・卵・大豆類	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜		その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類・種実類	たんぱく質
1	水		○	とうふとえのきのスープ 西樺煎軟鶏（シーニンチェルアンチイ） もやしのおかか和え	かまぼこ とうふ とり肉 かつおぶし	牛乳	にんじん たまねぎ えのき だけのこ もやし キャベツ きゅうり	ごはん おし麦 さとう 片栗粉 米粉	油	594kcal 27.2g 17.4g 1.8g	☆本の中のランチ☆ 「西樺煎軟鶏」を作ります。レモンチキンのことです。	
2	木		○	どさんこ汁 ハンバーグステーキ レモン風味サラダ	サケ ぶた肉 シーチキン	牛乳	にんじん ほうれんそう	コーン だいこん たまねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん おし麦 さとう パン粉 じゃがいも	638kcal 29.2g 22.3g 2g	☆本の中のランチ☆ 「ハンバーグステーキ」を作ります。	
3	金		○	だいのドライカレー コーンともやしのサラダ アップルパイ	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん 青ピーマン	たまねぎ エリンギ もやし キャベツ きゅうり コーン りんご	ナン さとう パイ生地	油 ごま油	790kcal 30.3g 33.5g 3.3g	☆本の中のランチ☆ つくりのアップルパイを作ります。
6	月		○	いなか汁 アジフライ 糸寒天サラダ	とり肉 アジ シーチキン	牛乳 寒天	にんじん ごまつな	だいこん ごぼう たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	ごはん おし麦 さとう こんにゃく 花衣 パン粉	油 ごま	610kcal 27.9g 20.4g 2.2g	☆本の中のランチ☆ さくさくでおいしいアジフライを作ります。
7	火		○	ABCスープ かぼちゃコロケ コーンサラダ	ベーコン ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ かぼちゃ みずな	はくさい たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン マカロニ さとう 花衣 パン粉	油	689kcal 26.9g 27.6g 3.3g	☆本の中のランチ☆ かぼちゃコロケと、コッパパンの登場です。
8	水		○	かきたま汁 ごぼうのおとし焼き クリーミーサラダ	たまご かまぼこ とうふ とり肉	牛乳 のり	にんじん みつば	えのき はくさい キャベツ きゅうり コーン	ごはん おし麦 さとう 片栗粉	油	596kcal 23.7g 20.4g 2.4g	☆本の中のランチ☆ とりひき肉と豆腐、ごぼうを混ぜたおとし焼きを作ります。
9	木		○	根菜汁 かじきのお好み焼き もやしのごま和え	ぶた肉 油揚げ かじき かつおぶし	牛乳 のり	にんじん	だいこん ごぼう れんこん はくさい 長ねぎ キャベツ きゅうり 大豆もやし	ごはん おし麦 片栗粉 さとう	油 ごま	561kcal 29.8g 15.8g 1.8g	かじきという魚を焼いて、お好み焼きの味付けてトッピングします。
10	金		○	カツカレー 福神和え ヨーグルト	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん いんげん みずな	たまねぎ キャベツ きゅうり 福神漬け	ごはん おし麦 じゃがいも 花衣 パン粉	油	703kcal 28.4g 20.5g 3.3g	☆本の中のランチ☆ 最終日は、みなさん大好きなカツカレーの登場です。
13	月		○	中華風なめこそスープ 花咲しゅうまい おかかマヨネーズ和え	かまぼこ とうふ ぶた肉 かつおぶし	牛乳 じゃこ	にんじん ごまつな	なめこ たまねぎ はくさい しいたけ だけのこ キャベツ もやし きゅうり	ごはん おし麦 さとう 片栗粉 しゅうまいの皮	ごま油	612kcal 27.9g 23.2g 1.7g	しゅうまいの皮を細く切って、花が咲いたように見えるしゅうまいです。
14	火		○	マカロニのクリームスープ 塩イカのマリネ みかん	とり肉 塩イカ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ はくさい しめじ キャベツ きゅうり みかん	パン マカロニ さとう じゃがいも	マーガリン ごま油	603kcal 25.6g 21.9g 2.5g	塩イカは長野県の特産品です。今日は、マリネにさせていただきます。
15	水		○	肉だんご汁 サケのカリッと焼き おひたし	とり肉 サケ かつおぶし	牛乳	にんじん ごまつな ほうれんそう	長ねぎ はくさい ごぼう たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	ごはん おし麦 片栗粉 パン粉	油 ごま	637kcal 29.7g 23.6g 2g	サケにパン粉をつけて、カリッとするように焼きます。
16	木		○	根菜のごまキムチスープ とりのからあげ じゃことひじきのサラダ	ぶた肉 とり肉 油揚げ	牛乳 じゃこ ひじき 寒天	にんじん	だいこん ごぼう れんこん キムチ 漬 長ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん おし麦 さとう 片栗粉 米粉	油 ごま	610kcal 27.4g 19.8g 2g	根菜は冬においしくなる野菜です。たくさん食べて体をあたためましょう。
17	金		○	みそラーメンスープ 肉だんごのもち米蒸し 白菜とツナのサラダ	ぶた肉 とり肉 なると シーチキン	牛乳	にんじん にら	たまねぎ キャベツ もやし ゆめま コーン きゅうり はくさい だいこん	ソフト麺 さとう もち米 パン粉	ごま油	629kcal 28.1g 17.2g 2.7g	5年生からいただいたもち米を使って、もち米蒸しを作ります。
20	月		○	雪見汁 とりつくねのみそだれ さきいかのサラダ	ぶた肉 とり肉 とうふ さきいか	牛乳	にんじん みずな	だいこん たまねぎ ごぼう 長ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん おし麦 こんにゃく 片栗粉 パン粉	油 ごま	588kcal 27.5g 16.5g 2.3g	たくさんの大根をおろして、雪が積もったように見える汁です。
21	火		○	タラのミルクスープ ツナとポテトのチーズ焼き いろどりしめじ	タラ シーチキン ロースハム	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな パセリ	はくさい たまねぎ しめじ コーン もやし キャベツ きゅうり	パン 米粉 さとう じゃがいも	ごま油	594kcal 27.1g 23.2g 3.2g	タラは「鱧」と書きます。今の時期に美味しい魚です。
22	水		○	かぼちゃだんご汁 とりのピリ辛焼き ゆずの香和え	ぶた肉 とり肉 かつおぶし	牛乳	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ はくさい 長ねぎ キャベツ もやし	ごはん おし麦 白玉粉 さとう	ごま油	577kcal 27.6g 13g 2.1g	今日は冬至です。かぼちゃを使っただんご汁と、ゆず風味の和え物です。
23	木		○	年取り野菜汁 魚の照り焼き 五色なます	かまぼこ とうふ イナダ たまご	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう はくさい 長ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり	ごはん おし麦 さとう	564kcal 27g 16g 2.5g	今日は、給食でのお年取り給食です。	
24	金		○	ポトフ ローストチキン もみの木サラダ クリスマスケーキ	ぶた肉 ウィンナー とり肉	牛乳 チーズ	にんじん 青ピーマン ごまつな ブロッコリー	たまねぎ かぶ はくさい キャベツ	ごはん おし麦 さとう トック はちみつ	油	573kcal 28.1g 18.2g 2.4g	☆クリスマス献立☆ 今日はクリスマスメニューです。おたのしみに！

*食材購入の都合等により献立が変更になることがあります。

*栄養価の基準：エネルギー650kcal、たんぱく質21～33g、脂質14～22g、食塩相当量2g未満



12月食育だより

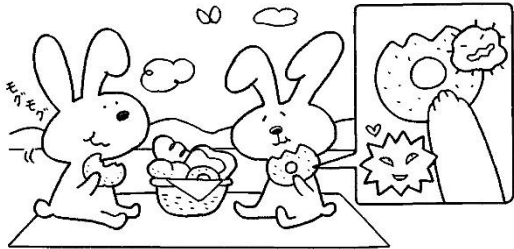


12月給食目標 《衛生に気をつけよう》

寒さも強まり水道の水も冷たくなりました。手洗いの様子はどうですか？せっけんを使って手洗いをしてい
 しょうか？せっけんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るとても大切な予防方法のひとつで
 す。

今年の冬も新型コロナウイルスとインフルエンザ両方の感染に注意していかなければならないので、洗い残し
 がないように手洗いの基本を知り、病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れていられないようにできるとよいで
 すね。

きれいに見えても実は……



わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついていま
 す。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

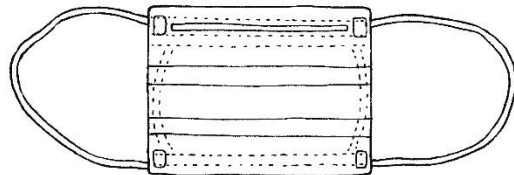
感染症を予防するために

手洗い



手洗いは、接触感染を予防するのに効果があります。手のひら、手の甲、指先、爪の間、指の間、親指のつけ根、手首を石けんを使っ
 ていねいに洗い、清潔なハンカチやタオルで拭きましょう。日頃から、爪を短くして清潔にし、手指で目や鼻、口をなるべく触ら
 ないことも大切です。

せきエチケット



せきエチケットとは、せきやくしゃみと共に放出されたウイルスから感染症を広げないための予防行動です。せきエチケットの内容は、マスクをきちんと着用すること、マスクがない時にせきやくしゃみをしそしたら、ティッシュやハンカチで口と鼻を覆うこと、とっさの時は袖で口と鼻を覆うことです。

©少年写真新聞社2021

12月22日は冬至です！

「冬至」とは、一年で一番日が短い日のことです。冬至のことを「一陽来復」ともいい、冬が去ってやがて春がやってくるという意味があります。冬の本番はこれからですが、邪気（悪い気）を追い払うために、ゆずをいれたお風呂にはいり、かぼちゃを食べて風邪をひかないようにします。

