

12月の給食目標は「きれいに手を洗おう！」



学校給食予定献立表



食事をするときは「良い姿勢で、よく噛んで」食べましょう！

令和6年度 第603号

だて歴史の杜食育センター TEL 0142-23-4019

月		火		水		木		金	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
2 ごはん ごま豆乳鍋 さばの味噌煮 磯辺和え	(低)619 (中)663 (高)711 (中学)761 低27.1 中28.4 高29.8 中学31.9 白菜、豚ひき肉、長ねぎ、焼き豆腐 豆乳、白ごま、みそ、しょうゆ ごま油、こしょう 鶏ガラスープ さば、みそ、砂糖、発酵調味料 でん粉 【さば、大豆】 キャベツ、刻みのり、ごま油 食塩、香味そばつゆ甘口 【小麦、大豆】	3 麦入りごはん すまし汁 豚丼	(低)558 (中)615 (高)671 (中学)745 低27.4 中30.0 高32.5 中学36.4 豆腐、刻み揚げ、長ねぎ、人参 かつおだし 鯛だし【小麦、さば、大豆】 食塩、清酒 豚肉、玉葱、青ピーマン しらたき、三温糖、しょうゆ みりん、清酒、かつおだし でん粉	4 茹でうどん ほうとう メンチカツ	イベント食「郷土料理の日(山梨県)」 (低)615 (中)659 (高)674 (中学)745 低29.0 中31.1 高32.5 中学35.8 南瓜、白菜、人参、長ねぎ、豚肉 刻み揚げ、しょうゆ、みそ みりん、かつおだし 三温糖 豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱 粒状植物性たん白、パン粉 しょうゆ、砂糖、食塩、香辛料 小麦粉、コーンフラワー 植物油脂 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉】	5 コッペパン ミルクチャウダー 鶏もも唐揚げ オレンジ ミルクメーク (コーヒー味)	イベント食「星の丘小6年生考察献立」 (低)709 (中)724 (高)742 (中学)851 低25.0 中25.7 高26.2 中学29.8 さつまいも、人参、コーン、むきえび、いか 牛乳、生クリーム、チーズ、バター、食塩 こしょう、チキンコンソメ ベシャメルソース、ホワイトルウ 【乳、小麦、大豆、豚肉】、パセリ 鶏肉、小麦粉、でん粉、しょうゆ 砂糖、大豆油、食塩、香辛料 チキンミートパウダー 揚げ油【鶏肉、小麦、大豆】 オレンジ(1/8) 果糖ぶどう糖液糖、砂糖 インスタントコーヒー、食塩	6 わかめごはん のっぺい汁 親子だし巻 カレーマヨ和え	(低)750 (中)800 (高)850 (中学)914 低23.6 中25.4 高26.7 中学29.2 わかめ、還元水あめ、食塩 昆布エキス 酵母エキスパウダー 里芋、つきこんにゃく、大根 刻み揚げ、長ねぎ、鶏肉、食塩 しょうゆ、みりん、かつおだし 鶏卵、かつおだし、鶏肉、砂糖 玉葱、食酢、しょうゆ、植物油 みりん、食塩、ねぎ 小麦たん白加水分解物 粉末卵白【卵、小麦、鶏肉、大豆】 さつまいも、まぐろ水煮、上白糖 こしょう、カレー粉 ノンエッグマヨネーズ
9 ごはん 中華スープ ひとくちパオパオ 2コ チンジャオロースー	(低)597 (中)638 (高)676 (中学)718 低27.6 中28.7 高29.5 中学30.6 豆腐、カットわかめ、しめじ水煮 長ねぎ、鶏ガラスープ、白ごま こしょう、塩ラーメンたれ 【小麦、大豆、豚肉、鶏肉、りんご】 キャベツ、長ねぎ、生姜、小麦粉、食塩 こんにゃく粉、大豆粉末、砂糖、豚肉 小麦でん粉、粉末状小麦たん白 豚レバー、豚脂、塩こうじ、酵母エキス コーンスターチ、しょうゆ、揚げ油 発酵調味料液【小麦、大豆、豚肉】 豚肉、青ピーマン、たけのこ水煮 玉葱、でん粉、しょうゆ、清酒 青椒肉絲ソース【小麦、大豆、鶏肉】	10 ごはん かぼちゃ団子汁 いわしの生姜煮 おかか和え	(低)562 (中)613 (高)663 (中学)725 低20.9 中22.1 高23.2 中学24.7 南瓜もち、大根、刻み揚げ 長ねぎ、かつおだし、みそ いわし、水あめ、砂糖 しょうゆ、発酵調味料 生姜、こんぶだし、醸造酢 食塩【小麦、大豆】 白菜、人参、鯖削り節【さば】 香味そばつゆ甘口 【小麦、大豆】	11 茹でスパゲティ カレーソース スパゲティ フライドポテト	(低)664 (中)717 (高)740 (中学)831 低28.5 中30.8 高32.3 中学36.5 豚ひき肉、大豆そぼろ、玉葱 人参、青ピーマン、チーズ ウスターソース 三温糖、トマトケチャップ にんにく、カレー粉 カレールウ 【小麦、大豆、鶏肉】 ナチュラルカットポテト 食塩、揚げ油	12 スライスパン ファイトケミカル スープ 照焼ハンバーグ マカロニサラダ	(低)623 (中)631 (高)640 (中学)703 低26.5 中27.2 高27.7 中学30.0 ウィンナー【鶏肉、豚肉、大豆】、キャベツ さやいんげん、玉葱、にんにく、白ワイン 食塩、こしょう、チキンコンソメ プイヨングラニューール 鶏肉、玉葱、ベースト状植物性たん白 パン粉、豚脂、粒状植物性たん白、食塩 マーガリン、しょうゆ、牛肉エキス、生姜 ウスターソース、トマトケチャップ、砂糖 香辛料、ぶどう糖、乾燥卵白、水あめ、清酒 チキンエキス 【卵、乳、鶏肉、小麦、大豆、豚肉、りんご、牛肉】 エクセルマカロニ【小麦】、きゅうり まぐろ水煮、ノンエッグマヨネーズ サラダ油、すし酢【小麦】 上白糖、食塩、こしょう	13 ごはん 豚汁 焼きつくね 彩りあえ	(低)614 (中)655 (高)702 (中学)762 低27.4 中28.9 高30.5 中学33.0 豚肉、じゃがいも、豆腐 つきこんにゃく、大根、人参 長ねぎ、かつおだし、みそ 鶏肉、玉葱、人参、れんこん、ねぎ 砂糖、しょうゆ、水あめ、チキンエキス たん白加水分解物、パン粉 粉末状植物性たん白、植物油脂 粒状植物性たん白、発酵調味料、食塩 【鶏肉、大豆、小麦】 ほうれん草、人参、ささみ水煮 ごま香るうま塩ドレッシング 【ごま、大豆】
16 麦入りごはん じゃがいもの味噌汁 かき揚げ丼 手作り天つゆ	(低)622 (中)667 (高)716 (中学)768 低15.2 中16.4 高17.3 中学18.3 じゃがいも、人参、玉葱 長ねぎ、カットわかめ かつおだし、みそ 玉葱、人参、ごぼう、春菊、食塩 小麦粉、粉末状植物性たん白 揚げ油 【小麦、大豆】 しょうゆ、かつおだし みりん、三温糖	17 ナン 黄金豚の ドライカレー アロニア入り ヨーグルトあえ	イベント食「地産地消の日」 (低)602 (中)621 (高)642 (中学)763 低30.1 中31.8 高33.4 中学39.6 小麦粉、植物油脂、ショートニング 食物繊維、砂糖、食塩、イースト 乾燥パン酵母、麦芽粉末【小麦、大豆】 豚ひき肉、大豆そぼろ、人参、玉葱 にんにく、パセリ、赤ワイン ウスターソース、トマトケチャップ カレー粉、フライドオニオン しょうゆ、食塩、カレールウ 【小麦、大豆、牛肉、バナナ】 アロニアパウダー ヨーグルト、ナタデココ みかん缶、パイン缶、上白糖	18 ごはん 壮産卵 かきたま汁 あじフライ 手作りソース ごま和え	(低)585 (中)631 (高)673 (中学)722 低21.8 中22.9 高24.0 中学25.6 鶏卵、玉葱、棒蒲鉾(たら) 【卵、小麦、大豆】、でん粉 かつおだし、清酒、みりん しょうゆ あじ、パン粉、小麦粉、食塩 揚げ油【小麦】 トマトケチャップ ウスターソース、三温糖 しょうゆ、中濃ソース、みりん ほうれん草、もやし 白すりごま、三温糖 ごま油、しょうゆ	19 コッペパン コンソメスープ 肉団子 焼きそば	(低)633 (中)639 (高)644 (中学)791 低23.7 中23.8 高23.8 中学29.0 じゃがいも、玉葱、人参、にんにく 食塩、こしょう、チキンコンソメ プイヨングラニューール、バジル 鶏肉、豚肉、粒状植物性たん白、玉葱 豚脂、パン粉、粉末状植物性たん白 砂糖、しょうゆ、食塩、チキンブイヨン 大豆油、醸造酢、植物油脂 オイスターエキス、ポークエキス 【鶏肉、豚肉、大豆、小麦、ごま】 むしめん【小麦、小麦】、キャベツ ウィンナー【鶏肉、豚肉、大豆】 青ピーマン、こしょう、サラダ油 焼きそばソース【りんご、大豆、豚肉】	20 エビピラフ デミグラス シチュー ブロッコリー サラダ クリスマス デザート	イベント食「クリスマスメニュー」 (低)665 (中)722 (高)778 (中学)855 低22.1 中23.4 高24.6 中学27.0 えび、人参、コーン、食用植物油脂、食塩 醸造調味料、デキストリン、魚醤、香辛料 酵母エキス、野菜エキス、チキンエキス 白身魚エキス【えび、大豆、鶏肉】 鶏肉、じゃがいも、玉葱、ダイズトマト トマトケチャップ、にんにく、パセリ こしょう、プイヨングラニューール、食塩 赤ワイン、チキンコンソメ、デミグラスソース ハヤシルウ【乳、小麦、大豆、鶏肉、牛肉、豚肉 ゼラチン、バナナ、りんご】 ブロッコリー、ささみ水煮、星型抜き人参 コーンクリームドレッシング 豆乳加工食品、水あめ、砂糖 砂糖、ぶどう糖果糖液糖 ぶどう糖、いちごシロップ いちごビュレー【大豆】
23 ごはん 味噌ちゃんこ鍋 白身魚フライ 無限！白菜！！	(低)664 (中)714 (高)761 (中学)822 低27.1 中28.9 高30.8 中学34.0 豚肉、キャベツ、しらたき、長ねぎ とり肉団子【小麦、大豆、鶏肉、豚肉】 ラーメンスープ北の味噌 【小麦、ごま、さば、大豆、豚肉】、清酒 みりん、鶏だし【鶏肉】 かつおだし、しょうゆ ホキ、パン粉、小麦粉、でん粉 食塩、揚げ油【小麦、大豆】 白菜、白ごま、ラー油【ごま】 ごま油、にんにくパウダー 鶏ガラスープ、しょうゆ	24 麦入りごはん 中華丼 春巻き	(低)629 (中)680 (高)733 (中学)796 低27.1 中29.4 高31.7 中学35.5 豚肉、むきえび、いか、玉葱、人参 白菜、生姜、たけのこ水煮、でん粉 サラダ油、清酒、こしょう チキンコンソメ、鶏ガラスープ 塩ラーメンたれ 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】 キャベツ、もやし、人参、玉葱 鶏肉、たけのこ水煮、イヌリン でん粉、豚脂、春雨、大豆油 しょうゆ、粒状大豆たん白、食塩 酵母エキス、香辛料、小麦粉 ぶどう糖【鶏肉、豚肉、小麦、大豆】	25 茹でラーメン とんこつラーメン コーンしゅうまい 2コ	(低)533 (中)572 (高)582 (中学)646 低27.5 中29.7 高30.7 中学34.5 豚肉、白菜、長ねぎ、人参 カットわかめ、こしょう チンタンスープ、白湯スープ 【乳、小麦、牛肉、ごま、大豆 鶏肉、豚肉、ゼラチン】 コーン、玉葱、豚脂、でん粉 魚肉すり身(たら)、豆腐、焼酎 植物性たん白、パン粉、みりん 小麦粉、砂糖、食塩 水あめ混合異性化液糖 酵母エキスパウダー 【豚肉、大豆、小麦】	塩分・脂質平均栄養価は エネルギーKcal 塩分g 脂質g 低学年 625 2.4 20.4 中学年 665 2.5 21.0 高学年 700 2.7 21.6 中学生 773 3.0 23.2	●牛乳は毎日つきます。 ●都合により献立の一部を変更する場合があります。 ●食材上段の数字は、上がエネルギー(Kcal)、 下がたんぱく質(g)です。 ●お魚には骨が付いている場合もあります。 ささらないよう取り除くなど注意して食べましょう。 ●お玉、トング、ごはんへらは食具専用かごの中に 入れてください。 ※食物アレルギーの表記について ●■の中に日付が書いてある日は、卵・乳が使われて いる献立です。 ●【 】内に特定原材料及び特定原材料に準ずる アレルギーを記載しています。 ●茹でスパゲティは、同一製造ラインで、卵、そばを 使用する製品を製造しています。 ●スライスパンは、同一製造ラインで、卵を使用する 製品を製造しています。	12月分の 給食費の 口座振替日は 12月25日(水) です。 ※残高不足に ご注意ください	

きれいに手を洗おう!



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。自分自身の感染予防と、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。

手が荒れると、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ったりします。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!
 フク + ガラ
 フクフク + ガラガラ
 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

た (食) ベすぎに気を つけよう 	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗ってから 食事をしよう 	い ち (1) 日3食、 規則正しく食べよう
---------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------

ふ ゆ (冬) が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう 	や さい (野菜) を たっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人の お手伝いを しよう
-----------------------------------	-------------------------------	------------------------------------	---

み んなで食卓を囲む 機会をつくらう 	を (お) やつは時間と量を 決めてとろう
----------------------------------	-------------------------------------

以上のことを心がけて、楽しい冬休みを
過ごしましょう!



4日 (水) 郷土料理の日 (山梨県)



山梨県の郷土料理『ほうとう』をイメージした給食です。
『ほうとう』は小麦粉を練り、平らに切った麺をたっぷりの具材と一緒に味噌仕立ての汁で煮込んだ料理です。古くは戦国武将、武田信玄が陣中食にしていたとも伝えられています。給食では、かぼちゃの入った味噌仕立てのスープを提供します。うどんと一緒に食べて、山梨県を感じてみましょう!

5日 (木) 星の丘小6年生考案献立

食に関する授業の中で、栄養バランスや季節感などを意識して、食分の献立を考えました!

この給食の、アピールポイントは...

冬は寒いから、温かく、具たくさん
のミルクチャウダーにしてみました。

...です!

このチャウダーには、さつまいもやえび、
いかが入って具たくさんになっています。
残さず食べて温まりましょう!

12日 (木) ファイトケミカルスープ

ファイトケミカル とは

...野菜などの植物が、紫外線や虫といった外敵から身を守るため、作り出す成分のことを言います。免疫力を高めたり、がんになりにくくしてくれるなど、からだに良い働きをしてくれます。

給食のスープには、キャベツ、にんじん、たまねぎ、さやいんげんが入っていて、たくさん良い栄養が含まれています!
スープを食事のはじめに食べることで、“さらに”からだに良い効果があるよ!!

20日 (金)

12月といえば、、クリスマス

お店やテレビ、様々など目にするようになってきました。

25日 (水) は待ちに待ったクリスマスです。

給食では少し早めに20日 (金) に“クリスマスデザート”
を提供します。クラスみんなで楽しくクリスマス気分を
味わいましょう!

