

こんげつのしょくいくもくひょう : さむさにまけないしょくじをしよう!

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人1日-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
3	月		むぎごはん					米 麦		600kcal 24.1g 21%	
			にくじゃが	豚肉		にんじん いんげん	玉ねぎ しいたけ しらたき	じゃがいも 砂糖	油		
			やさいのごまあえ			小松菜	キャベツ もやし	砂糖	練りごま ごま		
			なめこのみそしる	みそ			大根 なめこ 根深ねぎ				
4	火		むぎごはん					米 麦		693kcal 26.3g 28%	
			とりにくとじゃがいものあげに	鶏肉		にんじん いんげん	しょうが しいたけ たけのこ	片栗粉 砂糖 じゃがいも	油		
			タイピーエン	豚肉		にんじん	しょうが 玉ねぎ きくらげ ヤングコーン キャベツ 根深ねぎ	春雨	油 ごま油		
			いちご			いちご					
5	水		こくとうロールパン					パン 黒糖		649kcal 25.8g 33%	南小なし 幼稚園なし
			ラザニア	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶	にんにく 玉ねぎ	ワンタンの皮 砂糖 小麦粉	油 バター		
			コールスローサラダ			小松菜	キャベツ コーン	砂糖	油		
			ポテトスープ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	油		
6	木		むぎごはん					米 麦		634kcal 28.4g 24%	北小なし
			とりにくとだいこんのもの	鶏肉		にんじん	こんにゃく 大根 たけのこ 枝豆	砂糖	油		
			くろはんぺんのフライ	黒はんぺん(さば) 卵				小麦粉 パン粉	油		
			キャベツとあつあげのみそしる	厚揚げ みそ		ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ				
7	金		むぎごはん					米 麦		599kcal 26.3g 28%	
			さばのおろしに	さば			大根	砂糖			
			こまつなとあぶらあげのにびたし	油揚げ		小松菜 にんじん	たけのこ キャベツ				
			かきたまじる	豆腐 卵			玉ねぎ 根深ねぎ	片栗粉			
10	月		むぎごはん					米 麦		699kcal 27.3g 24%	
			やきにく	豚肉 みそ			にんにく しょうが 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			しゅうまい	豚肉 鶏肉 たらすり身 大豆粉			玉ねぎ	小麦粉 片栗粉 砂糖			
			はるさめスープ	ベーコン		チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ	春雨			
			バナナ			バナナ					
11	火		むぎごはん					米 麦		632kcal 22.5g 26%	
			ハヤシソース	豚肉		にんじん トマト缶	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム		油 ハヤシルウ		
			れんこんチップサラダ		ひじき		れんこん 大根 キャベツ レモン果汁	砂糖	油		
			みかん			みかん					
12	水		さくらごはん					米 麦		595kcal 23.4g 22%	
			ちぐさやき	卵		にんじん いんげん	たけのこ しいたけ	砂糖 片栗粉	油		
			わかめのレモンあえ		わかめ	ほうれん草	もやし レモン果汁				
			せんべいじる	鶏肉		にんじん	大根 しめじ こんにゃく 根深ねぎ	せんべい			
13	木		りんごチップパン					りんごチップ(※加熱済)	パン	696kcal 31.5g 34%	
			ミートローフ	豚肉 牛肉 卵 豆乳		にんじん	玉ねぎ コーン グリーンピース	パン粉 砂糖	油		
			チンゲンさいとベーコンのソテー	ベーコン		チンゲン菜	キャベツ		油		
			ビーンズチャウダー	大豆 ひよこ豆 ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	油 バター 生クリーム		
14	金		むぎごはん					米 麦		709kcal 31.4g 26%	パースデー 給食
			さわらのさいきょうみそやき	鯖 西京みそ			しょうが		マヨドレ		
			はるさめのいためもの	豚肉		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ たけのこ	春雨 砂糖	ごま油 油		
			こくしょうじる	油揚げ みそ		にんじん	ごぼう 大根 しいたけ	じゃがいも	ごま油		
			やきプリンタルト	卵	乳製品			小麦粉 砂糖	マーガリン		

献立表は、裏面に続きます。



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
17	月		わかめごはん		炊き込みわかめ			米 麦		610kcal 31.5g 25%	
			ししゃもやき	ししゃも(魚卵)							
			やさいとしおこんぶのサラダ	ハム かつお節	塩昆布	にんじん	キャベツ コーン	砂糖	油		
			するがじる	豆腐 みそ いわしボール		にんじん	ごぼう 大根 根深ねぎ				
18	火		むぎごはん					米 麦		619kcal 29.9g 24%	
			わふうハンバーグ	豚肉 豆腐 かつお節	牛乳		玉ねぎ レモン果汁 大根	パン粉 砂糖	油		
			シルバーサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	春雨	マヨドレ		
			はくさいとほうれんそうのみそしる	みそ		ほうれん草	白菜 えのき 根深ねぎ				
19	水		バターロールパン					パン 砂糖	マーガリン	724kcal 27.7g 40%	クリスマス メニュー
			ローストチキン	鶏肉			セロリ 玉ねぎ				
			ふゆやさいのポトフ	ウインナー		にんじん ほうれん草 ブロッコリー	しょうが かぶ 玉ねぎ	じゃがいも	油		
			クリスマスケーキ	卵	乳製品			砂糖 小麦粉 水あめ	チョコレート 油		
20	木		むぎごはん					米 麦		650kcal 27.8g 24%	冬至 メニュー  南小なし 幼稚園なし
			かぼちゃいりとりじる	鶏肉 油揚げ みそ		かぼちゃ	しいたけ 根深ねぎ				
			ちくわのいそべあげ	ちくわ 卵	青のり			小麦粉	油		
			こんさいのきんぴら			にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう れんこん	砂糖	ごま油		
			みかん				みかん				

※ 伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。  
献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)  
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

## 給食だよ!

街中では、クリスマスソングが流れ、夜になると、イルミネーションがキラキラと華やかです。いよいよ、2018年も終わりに近づいてきましたね。12月22日は、1年のうちで、もっとも昼が短い、冬至です。冬至に向かって、日が暮れるのが早くなり、寒さが厳しくなってきます。寒さに負けないように3食しっかり食べて、残りわずかとなった2学期も元気に登校してくださいね。

## ノロウイルスにご用心

毎年この時期はノロウイルスによる、食中毒や感染症が多発します。流行する時期を迎えるにあたって、ノロウイルスについて、もう一度確認しましょう。

### ノロウイルスにかかると??

感染してから、1~2日で吐き気、嘔吐、下痢、発熱、腹痛などの症状が出ます。

### 感染から身を守るために...

#### ① 手をしっかり洗いましょう。

調理する前、食事の前、トイレに入った後は、手を石鹸でしっかり洗いましょう。特に、大勢の人が使用する公衆トイレは、感染しやすいです。公衆トイレを使用した後は、特に手を石鹸でしっかり洗いましょう。

#### ② 食べ物は十分加熱しましょう。

カキなどの、2枚貝は、生食をさけ、十分に加熱をしてから食べましょう。果物や野菜も生で食べる場合には、水を何回か変えて、十分に洗いましょう。

#### ③ 嘔吐物の処理方法に注意!

嘔吐物の片づけをする場合は、使い捨て手袋や、マスクをつけます。必要に応じて、次亜塩素酸ナトリウム溶液(家庭で使っている、塩素系漂白剤)を薄めた液で消毒します。

## おせち料理について

お正月の食べ物といえばおせち料理ですね。おせち料理には、めでたさを重ねるという縁起をかついで、お重につめられます。

また、料理にも、新しい年の始まりにふさわしい縁起の良い食べ物を入れます。

### えび

こしが曲がるまで、長生きしますように



### こぶ巻き

「よろこんぶ」のごろあわせ

### 田作り

昔、小魚を肥料に使っていたことから、豊作になるように

### だて巻き

巻物にみたてて、知識や教養がつくように

### きんとん

漢字で、「金団」と書き、金銀財宝に恵まれますように



### 黒豆

「まめに働く」のごろあわせ

他にも、願いが込められている食材はたくさんあります! おうちの人と一緒に、確認しながら食べてみても良いですね。

### ☆ お知らせ ☆

JA伊豆の国より、いちごを無償で提供していただきました。ありがとうございます。  
12月4日の給食で出します。  
伊豆の国市産のいちごをおいしくいただきます。

来年の干支はいのしです。  
無病息災という意味があるそうです。  
来年もみんなで元気に過ごしましょう。  
良い年をお迎えください。



担当: 栄養教諭 高木 由美子