

今月の食育目標：寒さに負けない食事をしよう！

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	🥛	麦ご飯					米 麦		727kcal 28.7g 20%		
			肉じゃが	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			
			野菜のごま和え			小松菜	キャベツ もやし	砂糖	練りごま ごま			
			なめこのみそ汁	みそ			大根 なめこ 根深ねぎ					
4	火	🥛	麦ご飯					米 麦		845kcal 31.7g 27%		
			鶏肉とじゃがいもの揚げ煮	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			
5	水	🥛	黒糖ロールパン					パン 黒糖		827kcal 31.7g 32%	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	🥛	麦ご飯					米 麦		759kcal 33.0g 23%	北小なし	
			鶏肉と大根の煮物	鶏肉		にんじん	こんにゃく 大根 たけのこ 枝豆	砂糖	油			
			黒はんぺんのフライ	黒はんぺん(さば) 卵				小麦粉 パン粉	油			
7	金	🥛	麦ご飯					米 麦		744kcal 33.6g 29%		
			さばのおろし煮	さば			大根	砂糖				
			小松菜と油揚げの煮びたし	油揚げ		小松菜 にんじん	たけのこ キャベツ					
10	月	🥛	麦ご飯					米 麦		813kcal 30.9g 23%		
			焼き肉	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				
			春雨スープ	ベーコン		チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ	春雨				
11	火	🥛	麦ご飯					米 麦		761kcal 26.5g 25%		
			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			
12	水	🥛	さくらご飯					米 麦		721kcal 28.2g 20%		
			千草焼き	卵		にんじん いんげん	たけのこ しいたけ	砂糖 片栗粉	油			
			わかめのレモン和え		わかめ	ほうれん草	もやし レモン果汁					
			せんべい汁	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		879kcal 39.2g 33%	
			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			
			チンゲン菜とベーコンのソテー	ベーコン		チンゲン菜	キャベツ		油			
14	金	🥛	麦ご飯					米 麦		858kcal 39.0g 25%	パースデー 給食	
			鯖の西京味噌焼き	鯖 西京みそ			しょうが		マヨドレ			
			春雨の炒め物	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			
			国清汁	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			
焼きプリンタルト	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		わかめご飯		炊き込みわかめ			米 麦		695kcal 32.9g 22%	
			ししゃも焼き	ししゃも(魚卵)							
			野菜と塩昆布のサラダ	ハム かつお節	塩昆布	にんじん	キャベツ コーン	砂糖	油		
			駿河汁	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		麦ご飯					米 麦		751kcal 36.4g 23%	
			和風ハンバーグ	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		
			白菜とほうれん草のみそ汁	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	841kcal 34.4g 39%	クリスマス メニュー
			ローストチキン	鶏肉			セロリ 玉ねぎ				
			冬野菜のポトフ	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		麦ご飯					米 麦		804kcal 33.9g 23%	冬至 メニュー 南小なし 幼稚園なし
			かぼちゃ入り鶏汁	鶏肉 油揚げ みそ		かぼちゃ	しいたけ 根深ねぎ				
			ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 卵	青のり			小麦粉	油		
			根菜のきんぴら			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??

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