

12月よていこんだてだより

今月の給食目標:感謝して食べよう

給食は都合により変更する場合があります。
その場合はご了承ください。

今庄給食センター

日付	行事食等	予定献立 アンダーラインはカミカミ献立です。	赤(血・肉・骨になる)		黄(熱や力のもとになる)		緑(体の調子を整える)	栄養価 (小学校用)
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン	
2月	アイアン給食	ごはん 牛乳 里芋のそぼろ煮 わかめのかきたまみそ汁	たまご とうふ みそ ごおりとうふ ぶたひきにく ちゅうあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ でんぶん さとう		たまねぎ にんじん キャベツ しょうが さいとも こんにやく えだまめ	熱量 627 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 20.9 g 炭水化物 79.2 g 食塩相当量 2.2 g
3火		ごはん 牛乳 キムチうどん わかめともやしのナムル 黒糖ビーンズ	ぶたにく うすあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう わかめ	こめ うどん さとう くろざとう	ごまあぶら	はくさいキムチ たまねぎ にんじん ねぎ もやし こまつな	熱量 620 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 18 g 炭水化物 85.9 g 食塩相当量 1.9 g
4水	今庄小学校 リクエスト献立	冬野菜のカレーライス 牛乳 大豆の梅サラダ ミニ青りんごゼリー	にくだんご だいず	ぎゅうにゅう	こめ さいいも ゼリー	なたねあぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん トマトピューレ キャベツ こまつな うめぼし	熱量 685 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 21.1 g 炭水化物 98.8 g 食塩相当量 2.6 g
5木		〇〇〇揚げパン 牛乳 チキンポトフ みかん	とりにく 〇〇〇	ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも	なたねあぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ みかん	熱量 607 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 22.8 g 炭水化物 77.3 g 食塩相当量 1.8 g
6金		ごはん 牛乳 油揚げのチリソース煮 汁ビーフン	ベーコン ぶたにく みそ だいず ごおりとうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん ビーフン じゃがいも	ごまあぶら	もやし にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ グリーンピース	熱量 658 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 19.5 g 炭水化物 89.5 g 食塩相当量 1.8 g

学校給食週間特別献立(12月9日~12月16日) テーマ:給食で北陸の味めぐり

9月	山祭り給食	ごはん 牛乳 シイラの天ぷら ごさい ごぼう汁	シイラ とうふ ちくわ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう	こめ さいいも さとう こめこ	なたねあぶら	はくさい ごぼう にんじん ねぎ こんにやく だいこん	熱量 602 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 17.4 g 炭水化物 82 g 食塩相当量 1.9 g
10火	今庄ふるさと給食 (茶飯)	茶飯 牛乳 ぶた肉と野菜の炒めもの 山海里みそ汁 けんけら	だいず とうふ とりひきにく けんけら	ぎゅうにゅう わかめ	こめ もちこめ さいいも さとう	なたねあぶら	にんじん はくさい なましいたけ しめじ しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	熱量 615 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 16.6 g 炭水化物 89.9 g 食塩相当量 2.5 g
11水	福井県 ふるさと給食	ごはん 牛乳 小煮しめ 打ち豆汁	ざつまあげ ちゅうあげ ごおりとうふ うちまめ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう		にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ	熱量 600 kcal たんぱく質 25 g 脂質 16.7 g 炭水化物 85 g 食塩相当量 2 g
12木		ごはん 牛乳 ポークコロッケ 大豆とひじきのサラダ もやしのスープ	とりにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	こめ コロッケ	なたねあぶら ノンエッグ マヨネーズ オリーブオイル	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ もやし ねぎ こまつな キャベツ	熱量 655 kcal たんぱく質 22 g 脂質 20.6 g 炭水化物 92 g 食塩相当量 1.4 g
13金	新潟県 ふるさと給食	ごはん 牛乳 たれカツ 野菜のゆかり和え スキー汁	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	こめ おぎこ パンこ さとう さつまいも	なたねあぶら	しょうが にんじん もやし ごぼう しめじ ねぎ キャベツ きゅうり	熱量 643 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 16.6 g 炭水化物 95.3 g 食塩相当量 2 g
16月	富山県 ふるさと給食	ごはん 牛乳 ブリの照り焼き おすわい すいとん汁	ブリ うすあげ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ さとう すいとん	ごまあぶら	だいこん にんじん しょうが はくさい たまねぎ ねぎ ほししいたけ	熱量 666 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 19.8 g 炭水化物 91.1 g 食塩相当量 2.1 g
17火	石川県 ふるさと給食	ごはん 牛乳 〇〇煮 いとこ汁 おさつスティック	とうふ あずき とりにく うすあげ うずらのたまご	ぎゅうにゅう	こめ おぎこ さとう ふ でんぶん	なたねあぶら	かぼちゃ だいこん にんじん こんにやく ごぼう ねぎ ほうれんそう さやいんげん	熱量 654 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 21 g 炭水化物 87.2 g 食塩相当量 1.9 g

保護者会

19木	歯っぴー給食	ツナと野菜のカラフルどんぶり 牛乳 ふしめんのみそ汁 豆によろこぶ	ツナ うすあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ さとう ふしめん でんぶん		しょうが キャベツ きりぼしだいこん にんじん コーン こまつな ねぎ えのき	熱量 641 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 19.7 g 炭水化物 88.6 g 食塩相当量 2.4 g
20金	冬至 どんぶりで	ごはん 牛乳 福ふく野菜のそぼろ炒め 油揚げと野菜のみそ汁	ちゅうあげ ぶたひきにく みそ	ぎゅうにゅう	こめ さつまいも さとう	なたねあぶら	たまねぎ にんじん えのき ねぎ かぼちゃ ごぼう さやいんげん	熱量 633 kcal たんぱく質 21 g 脂質 18.9 g 炭水化物 90.9 g 食塩相当量 1.8 g
23月	給食終了日 セレクトデザート	カレーピラフのクリームソースがけ 牛乳 わかめスープ セレクトデザート(ガトーショコラか豆乳プリンタルト)	ぶたにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	こめ おぎ デザート	なたねあぶら	たまねぎ にんじん かぶ かぶのは しめじ コーン ほうれんそう もやし	熱量 694 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 23.2 g 炭水化物 94.5 g 食塩相当量 2.2 g

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、一見きれいな見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、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。

手荒れがあると、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ります。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。プクプクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。