

平成30年 12月の予定献立表



(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します

食品群	体内ではたらし
赤の食	血や肉、骨をつくる
黄の食	働く力や体温となる
緑の食	体の調子をととの

カ
ミ
カ
ミ
献
立

西原町学校給食共同調理場
電話番号 945-4935

〈給食目標〉 (小・中) ○きれいに手を洗おう
〈栄養目標〉 (小・中) ◎寒さに負けない食事をしよう

※カミカミ献立…噛み応えのあるメニューが入っていますよ、よく噛んで食べよう!

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
*アレルギー献立表もあわせてご覧下さい。

こ ん だ て	3(月) さばごまみそに ごはん タマナー チャンプル チムシンジ 欠食: 西中	4(火) チーズはんぺんフライ ごはん ぶたキムチ いため さつまじる	5(水) リンゴジャム さかなのマヨネーズやき からしな いため やさいスープ あみパン	6(木) みかん むぎ ごはん てつじん サラダ いかとだいこんのもの 欠食: 幼稚園	7(金) あげしゅうまい ごはん チンジャオ ロウス ちゅうかスープ
あ か	牛乳、豚レバー、ぶたにく、みそ、とうふ、チキアギ、さばゴマ味噌煮、削り節	牛乳、とりにく、みそ、削り節、ぶたにく、チーズはんぺんフライ	牛乳、ポークソーセージ、鶏がら、ほき、ベーコン、厚揚げ、ツナ、チーズパウダー	牛乳、いか、ぶたにく、あつあげ、削り節、ひじき、ツナ、鶏ガラ	牛乳、わかめ、かまぼこ、絹ごし豆腐、鶏がら、牛肉、揚げしゅうまい
き	こめ、じゃがいも、麩、大豆油	こめ、里芋、さつまいも、三温糖、ごま、ごま油、大豆油	あみパン、オリーブ油、大豆油、パン粉、リンゴジャム	こめ、むぎ、里芋、三温糖	こめ、ごま、でん粉、ごま油、三温糖、大豆油
み ど り	大根、島人参、にら、キャベツ、もやし、からしな	こんにゃく、長ねぎ、ごぼう、人参、にら、しいたけ、キャベツ、たまねぎ、もやし、白菜キムチ	人参、白菜、たまねぎ、コーン、からしな、もやし、キャベツ、しめじ	大根、たまねぎ、人参、絹さや、れんこん、小松菜、きゅうり、ごぼう、みかん	はくさい、もやし、長ねぎ、きくらげ、にんにくの芽、ピーマン、赤ピーマン、人参、たけのこ
こ ん だ て	10(月) マスカットゼリー いわしのかんろに きりぼし だいこんの あまずあえ ひじきごはん 欠食: 坂小, 東中	11(火) さつまいものてんぷら ごはん もやしとほしの いためもの こんさいじる	12(水) オムレツ マカロニの カントリーいため きのこ クリームスープ コッパン	13(木) カエリのごまがらめ カルシウム ごはん だいこんの いために はくさいスープ 欠食: 幼稚園	14(金) はるまき むぎ ごはん どりにくと カシューナッツ いため たまごスープ
あ か	牛乳、ぶたにく、ポークソーセージ、いか、ひじき、油揚げ、ササギ、ゆで大豆、鶏がら、いわしの甘露煮	牛乳、とりにく、みそ、削り節、卵、ぶたにく、厚揚げ	牛乳、とりにく、脱脂粉乳、生クリーム、鶏がら、白花豆 & 大福豆ペースト、ぶたにく、オムレツ	牛乳、ベーコン、絹ごし豆腐、削り節、鶏がら、わかめ、ゆで大豆、厚揚げ、ぶたにく、チキアギ、カエリ、ツナ	牛乳、卵、わかめ、絹ごし豆腐、鶏がら、とりにく、はるまき
き	こめ、むぎ、大豆油、三温糖、ごま油、マスカットゼリー	こめ、大豆油、さつまいも、小麦粉	コッパン、じゃがいも、小麦粉、マギー、マカロニ	こめ、カルシウム米、三温糖、大豆油、ごま、でん粉、水あめ、粉末黒糖	こめ、むぎ、でん粉、カシューナッツ、小麦粉、三温糖、ごま油、大豆油
み ど り	しいたけ、人参、ごぼう、ねぎ、千切大根、きゅうり	れんこん、ごぼう、人参、大根、こんにゃく、長ねぎ、もやし、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、にら	えのきだけ、しめじ、マッシュルーム、セロリ、たまねぎ、人参、白菜、ピーマン	白菜、人参、えのきだけ、長ねぎ、大根葉、大根、キャベツ、しいたけ	コーン、えのきだけ、たまねぎ、大根、にら、くわい、人参、ピーマン、たけのこ、アスパラガス、マッシュルーム
こ ん だ て	17(月) プルーン カットコーン スパゲティ ミートソース ほうれんそうの アーモンドあえ 欠食: 坂幼, 西小, 東小, 南小	18(火) かぼちゃコロッケ むぎ ごはん ぶたにくと やさしいため かしわじる	19(水) とりにくの ばいにくやき ごはん キャベツみそ いため とうがんの すましじる 欠食: 西中2年	20(木) やさいかじつゼリー きびなごの からあげ きゅうりの ゆかりあえ トウジー ジュシー 欠食: 幼稚園, 西中2年	21(金) パンプキングラタン ブロッコリー ソテー しょくパン ミネストローネ 欠食: 西中2年
あ か	牛乳、ぶたにく、牛肉、豚レバー、削り節、蒸し挽きわり大豆、チーズパウダー	牛乳、とりにく、削り節、こんぶ、鶏がら、ぶたにく、豆腐	牛乳、わかめ、絹ごし豆腐、削り節、ぶたにく、みそ、とりにく	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、油揚げ、削り節、きびなご	牛乳、ベーコン、とりにく、インゲン豆、鶏がら、きびなご
き	スパゲッティ、三温糖、オリーブ油、アーモンド、ごま	こめ、むぎ、三温糖、大豆油、かぼちゃコロッケ	こめ、三温糖、大豆油	こめ、むぎ、田芋、大豆油、三温糖、小麦粉、でん粉、野菜果実ゼリー	食パン、ABCマカロニ、じゃがいも、大豆油、パンプキングラタン
み ど り	人参、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、トマト缶、ほうれん草、はくさい、カットコーン、プルーン	大根、人参、小松菜、しいたけ、しめじ、白菜、長ねぎ、こんにゃく、チンゲン菜	とうがん、ねぎ、えのきだけ、キャベツ、人参、たまねぎ、もやし、ピーマン、長ねぎ	人参、しいたけ、ねぎ、ごぼう、きゅうり、大根、はくさい	人参、たまねぎ、セロリ、トマト缶、アスパラガス、ブロッコリー、加万草、エリンギ、しめじ、たけのこ

年末年始の行事食

子どもたちの楽しみにしている冬休みが始まります。1年の節目を迎えるこの休みには、日本に古くから伝わる食文化にふれたり、親戚など久しぶりに会う人たちと食事をしたりする機会もあることでしょうか。子どもといっしょに料理を作ったり、普段とは違うゆったりとした雰囲気での食事を楽しんだりできるのもいいですね。

洋風料理が好まれる昨今ですが、年越しそばやおせち料理、お雑煮など、日本に伝わる年末年始の行事食は、時代が変わっても子どもたちに伝えていきたいものだと思います。

かぜ予防のポイント

～今年のかぜをひきま宣言!～

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりましたね。かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。日頃から手洗い、うがいをし十分な睡眠と栄養をとって、日頃からかぜをひかないように心がけましょう。

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

☆学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済みですか? 給食費の完納にご協力ください。