



日	献立メモ	献立	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える
1 金		カレーライス えびのオーロラサラダ フルーツポンチ	○	牛乳、豚肉、むきえび	米、油、じゃがいも、砂糖、小麦粉、バター、 ノンエッグマヨ	にんにく、生姜、玉葱、人参、キャベツ、 ブロッコリー、みかん缶、パイン缶、 レモン
4 月	12/3 ひつみの日	こんぶごはん 明石焼き風卵焼き ひつまみ	○	牛乳、塩昆布、卵、たこ、鶏肉	米、小麦粉、浮き粉、でんぷん	枝豆、人参、糸みつば、大根、ごぼう、 生しいたけ、ねぎ
5 火		さつまいもトースト 目鯛のアクアパッツァ ベーコンときのこのホットサラダ	○	牛乳、牛乳、生クリーム、めだい、あさり、 ベーコン	食パン、さつまいも、バター、砂糖、 オリーブ油、油	にんにく、トマト、パセリ、エリンギ、 ぶなしめじ、キャベツ、人参
6 水		鶏とゆずの塩ラーメン じゃがいもとたらのピリ辛和え オレンジ	○	牛乳、鶏肉、たら	蒸し中華めん、でんぷん、油、 じゃがいも、ノンエッグマヨ、砂糖	にんにく、生姜、もやし、チンゲン菜、 ゆず、オレンジ
7 木		チキンと白菜のドリア 野菜スープ みかん	○	牛乳、鶏肉、調製豆乳、生クリーム、 ピザチーズ、ベーコン	米、バター、小麦粉、油	玉葱、人参、マッシュルーム、白菜、 キャベツ、もやし、ほうれんそう、みかん
8 金	こようか 事八日	こづねごはん 御事汁(おことじる) 抹茶蒸しケーキ	○	牛乳、油揚げ、あずき、白味噌、赤味噌、 調製豆乳	米、砂糖、白ごま油、こんにゃく、里芋、 蒸しパンミックス、甘納豆(あずき)	人参、ごぼう、大根
11 月		チキンライス コールスローサラダ ABCマカロニスープ スイートビーンズ	○	牛乳、鶏肉、ロースハム、白豆、牛乳、 生クリーム、卵	米、油、ABCマカロニ、さつまいも、 バター	玉葱、人参、ピーマン、キャベツ、 にんにく、えのきだけ、ぶなしめじ
12 火		えびチャーハン バリバリ春巻 チンゲン菜と豆腐のスープ	○	牛乳、むきえび、豚モモ肉、鶏肉、 絹ごし豆腐	米、油、春雨、砂糖、でんぷん、ごま油、 春巻きの皮、小麦粉	人参、ねぎ、生姜、たけのこ、干し椎茸、 白菜、ピーマン、ニラ、もやし、 チンゲン菜
13 水		ビスキュイパン クリームシチュー 大根サラダ	○	牛乳、卵、鶏モモ肉、生クリーム、牛乳	丸パン、バター、砂糖、小麦粉、油、 じゃがいも	にんにく、生姜、玉葱、人参、大根
14 木		ごはん 鯖の味噌煮 白菜と小松菜のお浸し けんちん汁	○	牛乳、鯖、赤味噌、木綿豆腐、油揚げ	米、三温糖、砂糖、油、こんにゃく、 じゃがいも	生姜、白菜、小松菜、ぶなしめじ、ごぼう、 人参、大根、ねぎ
15 金		かぶとほうれん草のベスカートレ 白菜のスープ 焼いも	○	牛乳、いか、あさり、むきえび、鶏肉	スパゲッティ、オリーブ油、さつまいも	にんにく、クラッシュトマト、かぶ、 ほうれんそう、白菜、人参
18 月		ごはん レンコンハンバーグ 白菜のガーリックサラダ きのこのスープ	○	牛乳、豚挽肉、鶏挽肉、押し豆腐、 調製豆乳、絹ごし豆腐	米、生パン粉、砂糖、でんぷん、 オリーブ油	玉葱、れんこん、白菜、人参、にんにく、 ほうれんそう、生しいたけ、ぶなしめじ、 えのきだけ、葉ねぎ
19 火	食育の日 世界の料理 「ベトナム」	フォー じゃがまる ベトナム風サラダ みかん	○	牛乳、鶏モモ肉、調製豆乳、ロースハム	フォー、じゃがいも、スパイスドック、 油、グラニュー糖	にんにく、生姜、玉葱、白菜、ねぎ、ライム、 もやし、人参、さゆりう、とうがらし、 みかん
20 水	12/20 ぶりの日 12/22 冬至献立	ごはん 鯉の照り焼き 小松菜のゆず和え かぼちゃのすいとん	○	牛乳、ぶり、調製豆乳、鶏肉、油揚げ	米、でんぷん、砂糖、小麦粉、油、 こんにゃく	生姜、小松菜、人参、もやし、ぶなしめじ、 ゆず、かぼちゃ、大根、ごぼう、ねぎ
21 木	クリスマス献立 給食終了	クリスマスツリーパン リザーブドリンク フライドチキン フレンチサラダ ポテトとベーコンのスープ	×	コーヒー牛乳、鶏肉、調製豆乳、ベーコン	ミルクパン、パールチョコレート、 カラーチョコスプレー、小麦粉、油、 砂糖、じゃがいも	みかんジュース、ぶどうジュース、 にんにく、キャベツ、人参、玉葱、 ホールコーン

3種類の飲み物から好きな1種類を事前を選ぶことができます。

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用する食材の安全確保に努めております。
※12月分の給食費は12月5日(火)に引き落とされます。残高を確認の上、ご入金ください。
※今月の平均栄養量 エネルギー611kcal、たんぱく質23.7g、脂質21.1g、食塩相当量2.6g

手をきれいに洗いましょう

食中毒を防ぐには、まず手をきれいに洗うことが基本です。外から帰ってきたとき、調理や食事をする前、
トイレから出たときはもちろん、調理中に生の肉や魚を扱ったとき、卵を割った後などにも、こまめに洗いましょう。

手の洗い方

- 流水で汚れを簡単に洗い流す
- せっけんをつけて十分に泡立てる
- 手のひらを合わせてこすり洗う
- 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗う
- 指の間、指先(爪の間)を洗う
- 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う
- 流水でせっけんを十分に洗い流す
- 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる

姿勢よく食べましょう

