

12月 給食だより 中

与勝緑が丘中学校
098-978-5230

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、一見きれいに見えても、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。

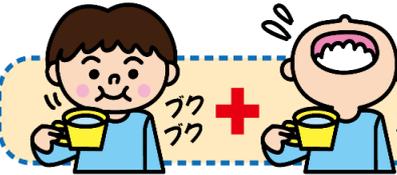


流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



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ったりします。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。
ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

冬休みの食生活～10のポイント

た (食) べすぎに気をつけよう 	の (飲) み物は甘くないものを選ぼう 	し っかり手を洗ってから食事をしよう 	い ち (1) 日3食、規則正しく食べよう
ふ ゆ (冬) が旬の食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで食べよう 	や さい (野菜) をたっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう
み ンなで食卓を囲む機会をつくろう 	を (お) やつは時間と量を決めてとろう 	ー以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。 	

冬の食べ物3択クイズ!!正しいのはどっち?

Q1. 次のうち、くきの部分を食べる野菜はどれ?

- ① にんじん
- ② 大根
- ③ れんこん

こたえ
② = 20
(45問の計10問20点)
③ = 10

Q2. ごぼうやにんじん、ねぎなどの冬野菜は、体にどんな働きをしますか?

- ① 体を冷やす
- ② 体を温める
- ③ 背を伸ばす

裏面にも「冬の食べ物3択クイズ」があります!!
ぜひやってみてね。

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)7品目

卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに

※醤油、特濃酢、酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。

※あおさ、もずく、ひじき、しらす、チリメン、カエリなどは収穫の際、「えび・かに」が混ざる可能性があります。

※2枚貝には「かに」が共存しています。

※揚げ油は、3~4回程度同一の油を使用しています。

※給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。

※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

※詳しい情報が必要な方、またご不明点がある場合は給食室までお問合せください。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料
3	火	あわごはん		米,もちぎび		
		 だいこんブشى	豚肉,豆腐, 結び昆布,赤みそ, 白みそ	こめ油,三温糖	だいこん,人参, こんにやく,いんげん, 椎茸	しょうゆ,料理酒,みりん, 花かつお
		小松菜ツナあえ	ツナ		小松菜,キャベツ,人参	和風ドレッシング(小麦)
		魚の塩麴焼き	さば			塩麴
4	水	 コッペパン		コッペパン(小麦,乳)		
		 ポークビーンズ	豚肉,レドキドニー, ポークビーンズ (小麦)	じゃがいも,三温糖, 小麦粉,こめ油, マーガリン(乳)	人参,たまねぎ,セロリー, ピーマン,マッシュルーム, トマトピューレー	ケチャップ,シママース, デミグラスソース(小麦), ポークブイオン
		チーズ入りサラダ	チーズ(乳),ツナ		キャベツ,きゅうり, 人参,コーン	タンカンドレッシング(小麦)
		肉団子	ビッグ肉団子(小麦)			
5	木	 煮込みうどん	豚肉,油揚げ, なると	うどん(小麦), こめ油,でん粉	人参,たまねぎ,白菜, 小松菜,きくらげ,椎茸, 長ねぎ,しょうが	しょうゆ,みりん,シママース, 花かつお
		 さつまいも天ぷら		さつまいも天ぷら (小麦)揚げ油①		
		和風マヨ和え	ツナ,糸けずり	ごま,三温糖, ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー,人参,コーン	しょうゆ,シママース
		バナナ			バナナ	
6	金	 麦ごはん		米,麦		
		 チキンカレー	鶏肉	じゃがいも,小麦粉, マーガリン(乳),こめ油	人参,たまねぎ,ピーマン,グ リンピース,にんにく	リンゴピューレ,料理酒, カレーフレーク(小麦), カレールウ(小麦,乳), カレー粉,ウスターソース, シママース,ポークブイオン
		キャベツと豆のサラダ	レドキドニー, 白いんげん豆, ひよこ豆,ハム	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ,きゅうり,人参	コールスロウドレッシング, こしょう
		フルーツポンチ		白玉だんご	黄もも,洋なし,ぶどう, さくらんぼ,パイナップル, みかん,シークワーサー	
12	木	 あわごはん		米,もちぎび		
		 もずくのそばろ汁	もずく,鶏ひき肉		とうがん,人参,小松菜, たまねぎ,しょうが	しょうゆ,シママース, 花かつお
		レバニラ炒め	豚レバー	三温糖,こめ油,でん粉	もやし,たまねぎ,人参, にら,しょうが,にんにく	オイスターソース(カキエキス), しょうゆ,シママース,こしょう
		餃子	国産豚肉の餃子 (小麦)			
13	金	 麦ごはん		米,麦		
		 レンファンタン	鶏ひき肉,卵	春雨,ごま油, でん粉,こめ油	チンゲン菜,椎茸, 赤ピーマン	しょうゆ,シママース, こしょう,木戸中華(小麦,乳) 鶏ガラ(卵),花かつお
		回鍋肉	豚肉	ごま油,こめ油,でん粉	たまねぎ,人参,キャベツ,椎 茸,たけのこ,きくらげ, ピーマン,しょうが, にんにく	しょうゆ,シママース,こしょう,オ イスターソース(カキエキス), テンメンジャン(小麦), 木戸中華(小麦,乳)
		メンチカツ	キャベツメンチ (小麦)	揚げ油②		

1年A組
リクエスト
(10月給食
準備1位)

16	月		あわごはん		米,もちぎび			
			中華コーンスープ	鶏肉,絹ごし豆腐	でん粉,ごま油	白菜,小松菜, 人参,コーン	シママース,しょうゆ, 鶏ガラ(卵)	
			白身魚の チリソースかけ	ホキ	小麦粉,でん粉, 揚げ油③,ごま油,三温糖	しょうが,長ねぎ,にんにく	ケチャップ,チリソース, 料理酒	
			ムーシーロー(中華炒め)	豚肉,卵,糸けずり	こめ油,ごま油,でん粉	小松菜,人参, たまねぎ,もやし,きくらげ	シママース,ミツカン酢, しょうゆ,こしょう	
17	火		ち ゃ ん ぼ ん 麺	麺		中華麺(小麦)		
				汁	なると,豚肉	でん粉,ごま油	人参,たまねぎ,たけのこ, 椎茸,きくらげ,白菜, 長ねぎ,コーン,しょうが, にんにく	鶏ガラ(卵),シママース, しょうゆ,木戸中華(小麦,乳), ポークブイオン,こしょう
			海藻サラダ	海藻サラダ,イカ	三温糖,オリーブ油	きゅうり,大根,人参, コーン,レモン	しょうゆ,特濃酢,シママース	
			中華風カステラ	卵,牛乳	サターアングギー粉 (小麦,乳),はちみつ, こめ油		しょうゆ,ベーキングパウダー	
19	木		麦ごはん		米,麦			
			クーリジシ	豚肉,卵		こんにやく,椎茸, きくらげ,とうがん	しょうゆ,シママース, 花かつお	
			マーミナーチャンプルー	木綿豆腐,ちきあぎ, コンビーフハッシュ	こめ油	もやし,人参,ピーマン	しょうゆ,シママース,こしょう	
			油みそ	赤みそ,豚肉, 糸けずり	三温糖,こめ油	しょうが	料理酒,みりん	
食育の日 (毎月19日)			焼きのり	味付けのり(小麦)				
20	金		冬至ジュシー	豚肉,昆布,かまぼこ	米,田芋,ごま,こめ油	人参,あお豆	シママース,しょうゆ,料理酒, 花かつお,ポークブイオン	
			チムシンジ	豚レバー,豚肉, 赤みそ,白みそ	じゃがいも	人参,大根,長ねぎ	花かつお	
			グルクンの シークワサーソース かけ	グルクン	小麦粉,でん粉, 揚げ油④,三温糖	赤ピーマン,黄ピーマン, たまねぎ,シークワサー	ミツカン酢,シママース, しょうゆ	
			みかん			温州みかん		
冬至 (12月21日)								
23	月		黒糖パン		黒糖パン(小麦,乳)			
			豆乳チャウダー	豆乳,鶏肉,ベーコン, 白いんげん, 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも,こめ油	人参,たまねぎ,パセリ, にんにく	ホワイトルウ(小麦,乳), シママース,こしょう, チキンがらスープ	
			魚のトマトソース焼き	ホキ,チーズ(乳)		たまねぎ,パセリ	トマトソース, シママース,こしょう	
			ベジタブルソテー	豚肉	こめ油	ブロッコリー, カリフラワー,人参, ヤングコーン,にんにく	しょうゆ,シママース,こしょう	
24	火		ひじきごはん	豚肉,ひじき,ちきあぎ, 油揚げ,大豆	米,ごま,こめ油,ごま油	椎茸,人参,あお豆	シママース,しょうゆ, 花かつお	
			かぼちゃのみそ汁	鶏肉,厚揚げ, 赤みそ,白みそ		かぼちゃ,大根, 人参,しめじ,ねぎ	花かつお	
			イカの香味焼き	イカ	三温糖,ごま	しょうが	料理酒,みりん,しょうゆ	
			りんご			りんご		
25	水		スパゲティーポロネーゼ	豚肉,牛肉, 粒状大豆タンパク	スパゲティ(小麦), オリーブ油	にんにく,たまねぎ, 人参,セロリー,トマト, パセリ	トマトピューレ,トマトペースト, 赤ワイン,ケチャップ, デミグラスソース(小麦), ウスターソース, シママース,こしょう	
			チキンのバジル焼き	鶏肉			バジルソテーソース(小麦)	
			カラフルサラダ	ハム		ブロッコリー,カリフラワー, 赤ピーマン,コーン	イタリアンドレッシング	
			クリスマスチョコケーキ		クリスマスチョコケーキ (卵,小麦,乳)			
2学期 終業式 & クリスマス (12月25日)								

