

令和2年度 12月給食献立



【最長子配布】

小城市立三日月小学校

日	献立名	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	調味料等	I和材 - たんぱく質	アレルギー物質7品目を 含む食品表示
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	穀物・いも類・種実類・油脂類	野菜・きのこ・果物			
1 火	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			642 kcal	牛乳(乳)
	五目きんぴら炒め	ぶたにく	ごまあぶら じゃがいも こんにゃく さとう	ごぼう ピーマン あかピーマン	酒 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ーの塩(佐賀) こしょう とうがらし	20.2 g	
	厚揚げと野菜のみそ汁	あつあげ みそ	さつまいも	はくさい たまねぎ にんじん えのき ねぎ	さば節(だし)		
2 水	キムタクごはん 牛乳	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	ごはん むぎ ごまあぶら ごま	★はくさいキムチ たくあん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	ーの塩(佐賀) こしょう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	593 kcal	白菜キムチ(小麦) 牛乳(乳)
	とうふしゅうまい	★とうふしゅうまい				19.7 g	豆腐しゅうまい(小麦)
	わかめスープ	わかめ		もやし にんじん しめじ	鶏豚スープ うすくちしょうゆ こしょう ーの塩(佐賀) 酒 中華味		
3 木	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			588 kcal	牛乳(乳)
	いわしうめ煮	★いわしうめに				22.0 g	いわし梅煮(小麦)
	小松菜のごま和え	ひじき	ねりごま ごま さとう	こまつな キャベツ えのき	酒 こいくちしょうゆ		
	五目汁	とりにく だいず		たまねぎ れんこん にんじん ねぎ	酒 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん ーの塩(佐賀) さば節(だし)		
4 金	ミルクパン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★ミルクパン			551 kcal	ミルクパン(小麦、乳) 牛乳(乳)
	ミートボールのシチュー	★ミートボール ★ぎゅうにゅう	じゃがいも さといも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく フロッコリー	ーの塩(佐賀) こしょう ★コンソメ ★シチュールウ 鶏豚スープ	20.4 g	ミートボール(小麦) 牛乳(乳) コンソメ(小麦、乳) シチュールウ(小麦、乳)
	ごまマヨサラダ		ごま エッグケアマヨネーズ さとう	キャベツ きゅうり あかパプリカ とうもろこし えだまめ	りんご酢 こいくちしょうゆ		
7 月	ミルクパン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★ミルクパン			574 kcal	ミルクパン(小麦、乳) 牛乳(乳)
	塩麴入りマジエンパ	とりにく きざみのり	★スバゲティ オリーブオイル しお ころじ ごまあぶら	にんにく たまねぎ ねぎ しいたけ きゅうり れんこん キャベツ にんじん	ーの塩(佐賀) ★マジエンパのたれ こしょう 酒 みりん こいくちしょうゆ さば節(だし) うすくちしょうゆ	20.4 g	スバゲティ(小麦) マジエンパのたれ(小麦)
	フルーツミックスゼリー		カクテルゼリー	みかん もも パイン りんご			
8 火	切干ごはん 牛乳	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう	ごはん むぎ さとう	しいたけ きりぼしだいこん しめじ にんじん さやいんげん	みりん ーの塩(佐賀) こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	632 kcal	牛乳(乳)
	おでん風煮	とりにく がんもどき ★ちくわ ★うずらたまご こんぶ	あぶら さといも こんにゃく さとう	だいこん にんじん さやいんげん	酒 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ーの塩(佐賀) さば節(だし)	22.2 g	ちくわ(小麦) うずら卵(卵)
	小城みかん			みかん			
9 水	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			616 kcal	牛乳(乳)
	さけの塩焼き	さけ			ーの塩(佐賀) 酒	28.5 g	
	茸わかめのきんぴら	くきわかめ てんぷら	こんにゃく ごまあぶら さとう	にんじん	酒 こいくちしょうゆ とうがらし		
	豆乳スープ	ぶたにく あつあげ みそ とうにゅう	あぶら さといも	だいこん はくさい しめじ ねぎ	さば節(だし) うすくちしょうゆ 酒 みりん		
10 木	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			654 kcal	牛乳(乳)
	鶏肉のねぎソースがけ	とりにく	かたくりこ ★こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ	ーの塩(佐賀) こしょう 酒 こいくちしょうゆ す	23.2 g	小麦粉(小麦)
	もやしのピリ辛和え	★ロースハム	ごま ごまあぶら	もやし きゅうり にんにく	こいくちしょうゆ トウバン ジャン		ロースハム(乳)
	野菜わかめスープ	わかめ		セロリー たまねぎ えのき ほうれんそう	鶏豚スープ 中華味 うすくちしょうゆ みりん ーの塩(佐賀) こしょう		
11 金	食パン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★しょくパン			608 kcal	食パン(小麦、乳) 牛乳(乳)
	さがいちごジャム			いちごジャム		21.8 g	
	ツナとポテトのマヨ焼き	シーチキン ★とろけるチーズ	じゃがいも ★マカロニ エッグケアマヨネーズ	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ えだまめ	ケチャップ ーの塩(佐賀) こしょう		マカロニ(小麦) とろけるチーズ(乳)
	白菜とりんごのサラダ	ひじき	あぶら さとう	はくさい りんご おぎレモン	りんご酢 ーの塩(佐賀) こしょう		
	たまねぎのスープ	★ベーコン		たまねぎ セロリー えのき ねぎ	鶏豚スープ うすくちしょうゆ 酒 ーの塩(佐賀) こしょう		ベーコン(乳)
14 月	食パン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★しょくパン			689 kcal	食パン(小麦、乳) 牛乳(乳)
	ポテトコロッケ		★ポテトコロッケ あぶら			22.0 g	ポテトコロッケ(小麦、卵、乳)
	コールスローサラダ	ひじき	エッグケアマヨネーズ、さとう	キャベツ、とうもろこし、赤ピーマン	りんご酢 ーの塩(佐賀) こしょう		
	ほうれん草のスープ	★ベーコン		ほうれんそう たまねぎ にんじん えのき	鶏豚スープ 中華味 酒 うすくちしょうゆ ーの塩(佐賀) こしょう		ベーコン(乳)

令和2年度 12月給食献立



【最長子配布】

小城市立三日月小学校

日	献立名	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	調味料等	I類 - たんぱく質	アレルギー物質7品目を 含む食品表示
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	穀物・いも類・種実類・油脂類	野菜・きのこ・果物			
15 火	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			624 kcal	牛乳(乳)
	佐賀手巻きのり	さかのり				20.6 g	
	かき揚げうどん	とりにく かまぼこ	★うどん あぶら	たまねぎ はくさい にんじん ほうれんそう ★やさいかきあげ	酒 みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ーの塩(佐賀) だしこんぶ さば節(だし)		うどん(小麦) 野菜かき揚げ(小麦、卵)
	たくあんときゅうりのごま和え		ごま	たくあん きゅうり	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		
16 水	ゆかりごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん むぎ		しそ(ゆかり)	573 kcal	牛乳(乳)
	干草蒸し	★たまご ★ぎゅうにゅう とりにく ひじき	あぶら さとう	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん	うすくちしょうゆ ーの塩(佐賀) こしょう ケチャップ	20.5 g	たまご(卵) 牛乳(乳)
	貝だくさん豚汁	ぶたにく あつあげ みそ	さつまいも こんにゃく あぶら	たまねぎ だいこん にんじん しめじ ねぎ	酒 さば節(だし)		
17 木	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			650 kcal	牛乳(乳)
	小城の根菜カレー	とりにく ★ぎゅうにゅう	さといも さつまいも あぶら	れんこん たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん しょうが にんにく	赤ワイン ケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ ★カレールウ	20.0 g	牛乳(乳) カレールウ(小麦、乳)
	和風サラダ	わかめ		キャベツ きゅうり トマト	★青じそドレッシング		青じそドレッシング(小麦)
18 金	コッパン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★コッパン			673 kcal	コッパン(小麦、乳) 牛乳(乳)
	スパゲティナポリタン	ウィンナー ★こなチーズ	★スパゲティ オリーブオイル	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン にんにく トマト	白ワイン ーの塩(佐賀) こしょう ケチャップ うすくちしょうゆ ウスターソース ★コンソメ	24.4 g	スパゲティ(小麦) 粉チーズ(乳) コンソメ(小麦、乳)
	ひじきのツナサラダ	ひじき シーチキン	さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし	ーの塩(佐賀) こいくちしょうゆ		
	アセロラゼリー			アセロラゼリー			
21 月	【冬至献立】 ミルクパン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★ミルクパン			672 kcal	ミルクパン(小麦、乳) 牛乳(乳)
	佐賀の鯛フライ	まだい	★こむぎこ ★パンこ あぶら		酒 ーの塩(佐賀) こしょう	31.8 g	小麦粉(小麦) パン粉(小麦)
	ゆずのココロサラダ	だいず	さとう オリーブオイル	キャベツ きゅうり とうもろこし あかパプリカ ゆず	こいくちしょうゆ みりん 酒		
	かぼちゃのポタージュ	とりにく ★ぎゅうにゅう	★バター ★こむぎこ	かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ	ーの塩(佐賀) こしょう ★コンソメ		牛乳(乳) バター(乳) 小麦粉(小麦) コンソメ(小麦、乳)

給食だより 12月

冬休み中も、生活リズムがくずれないようにすることが大切です。生活リズムが不規則になると、体調をくずしやすくなります。新年からも元気に登校できるように、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

気をつけたい 冬休みの生活習慣

バランスよく 3食を食べる

適度な運動をする

早起き早寝を心がける

手洗い・うがいをする

人ごみを避ける

冬はかぜやインフルエンザが流行しやすく、また、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な休養・睡眠をとることで体の抵抗力が高まります。また、石けんを使ってのうがいや、マスクの着用、人ごみを避けたりすることも重要です。

保護者のみなさまへ
夜ふかしや朝寝坊が続くと、生活リズムが乱れ、体調をくずしやすくなります。体の抵抗力を高めるためには、食事・運動・睡眠が大切です。新型コロナウイルス感染症予防のうえでも重要なので、家族で生活習慣をととのえましょう。

12月21日は冬至

冬至とは、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことで、2020年は12月21日です。この日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入ることかぜをひかないといわれています。



寒くても こまめに換気をしよう

寒いからといって部屋を閉め切ったままにしていると、空気が汚れていきます。また、新型コロナウイルス感染症予防として3密(密閉、密集、密接)を防ぐためにも、こまめな換気は重要です。エアコンは室内の空気を循環させているだけなので、窓を開けてこまめに換気しましょう。

魚漢字クイズ

鯰

Q. これは何という魚かな?
①たら ②ぶり ③このしろ

答え ③このしろ

出世魚のひとつで、ニシン目コノシロ科の魚です。30cm前後になり、酢締めなどで食べます。若いものはコハダと呼ばれます。

冬の食中毒に注意しましょう

冬は、ノロウイルスなどのウイルス性の食中毒が流行しやすくなります。ノロウイルスは、手や指などについて口から入ったり、加熱不十分な食べ物を食べたりすることで感染します。ノロウイルス食中毒になると、おう吐や下痢、腹痛などを起こします。予防するためには、手洗いと食品の十分な加熱が有効です。手洗いは石けんを使い、調理を行う前、食事の前後、トイレの後などにしっかりと行います。加熱が必要な食品は、中心部まで(85度~90度で90秒間以上)しっかりと加熱します。

