


日曜	こんだて			食品名			熱量 (kcal)	たん白質 (g)
	主食(添加物)	牛乳	おかず	黄	赤	緑		
1 木	ごはん	○	三芳産かぶのすりながし みそだれ焼き肉(ごまなし) 紅赤大学いも	ごはん、でん粉、米油、きびざ とう、さつまいも(紅赤)、黒 いりごま、水あめ	牛乳、鶏小間、豚肩 ロース肉、赤みそ	たまねぎ、かぶ、こまつな、生 姜、にんにく、長ねぎ、キャベツ	723 895	26.1 31.8
2 金	わかめごはん	○	三芳産だいこん入りおでん おじゃがわかさぎフライ (小学2個・中学3個) 三芳やさいの変わり白和え	わかめごはん、きびざ とう、芝麻醬、卵不使 用マヨネーズ、白すり ごま	牛乳、結び昆布、揚げポー ル、焼き竹輪、はんぺん、う ずら卵、おじゃがわかさぎフ ライ、厚揚げ	三角こんにゃく、だいこん、にん じん、ほうれんそう	604 791	25.8 32.7
5 月	ごはん	○	三芳産小松菜入り春雨スープ 揚げぎょうざ(2個) チンジャオロウスー	ごはん、春雨、米油、 きびざとう、でん粉、 ごま油	牛乳、鶏小間、 ぎょうざ、豚せん 切り肉	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、はくさ い、こまつな、にんにく、生姜、たけのこ、 赤ピーマン、ピーマン	625 808	25.9 32.2
6 火	山型食パン パック いちごジャム (中学のみ)	○	三芳産かぶのクリーム煮 オムレツのミートソースかけ ブロッコリーのマリネ	山型食パン、米油、 じゃがいも、バター、 小麦粉、きびざとう	牛乳、鶏小間、生クリーム、 プレーンオムレツ、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、かぶ、ほう れんそう、セロリ、ホールコー ン、赤ピーマン、ブロッコリー、 きゅうり、いちごジャム	606 821	24.1 30.3
7 水	埼玉産 地粉うどん	○	三芳産かぶのみぞれうどん汁 富(とめ)のさつまいも入り 手作りかき揚げ 三芳産小松菜と高野豆腐の炒め物	地粉うどん、米油、き びざとう、さつまい も、小麦粉、でん粉	牛乳、鶏小間、油揚げ、なる と、焼き竹輪、豚ひき肉、高 野豆腐	にんじん、干しいたけ、かぶ、 長ねぎ、ほうれんそう、ごぼう、 たまねぎ、水菜、にんにく、こまつ な	704 853	28.2 34.9
8 木	ごはん	○	チキンカレー 三芳産ほうれん草とエリンギのソテー りんご	ごはん、米油、じゃが いも	牛乳、鶏角切り肉、スキムミ ルク、ウインナー	にんにく、たまねぎ、にんじん、 チャツネ、セロリ、エリンギ、 ホールコーン、ほうれんそう、り んご	694 840	23.2 27.9
9 金	ごはん	○	三芳産里芋と豚肉のみそ煮 カレイの竜田揚げ そぼろごはんの具	ごはん、米油、里芋、 きびざとう	牛乳、豚肩ロース肉、赤み そ、カレイの竜田揚げ、豚ひ き肉	生姜、にんじん、ごぼう、三角こ んにゃく、たけのこ、さやいんげ ん、たまねぎ、えだ豆	666 818	31.3 38.0
12 月	ごはん	○	富(とめ)のさつまい 手作りいかフライ 切り干し大根の和風マヨ和え	ごはん、さつまいも、小 麦粉、パン粉、米油、卵 不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤み そ、白みそ、いか、まぐろ油 漬け	にんじん、こんにゃく、長ねぎ、 切り干し大根、赤ピーマン、きゅ うり、ゆかり	653 835	26.5 35.0
13 火	チーズパン	○	パンブキンポタージュ ハンバーグのオニオンソースかけ 三芳産水菜入り海そうサラダ	チーズパン、米油、パ ター、小麦粉、きびざ とう	牛乳、豚ひき肉、生クリー ム、ハンバーグ、海そうミッ クス、ささみ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ ペースト、かぼちゃ、パセリ、セ ロリ、キャベツ、水菜	662 905	27.4 37.0
14 水	ごはん	○	三芳産じゃがいも入り 高野豆腐とわかめのみそ汁 鶏のから揚げ(小学1個・中学2個) 三芳産にんじんしりしり	ごはん、米油、じゃが いも、でん粉	牛乳、鶏小間、油揚げ、高野 豆腐、わかめ、赤みそ、白み そ、鶏切り身、まぐろ油漬 け、炒り卵	えのきだけ、長ねぎ、生姜、にん じん	673 874	32.3 42.5
15 木	ごはん	○	マーボー豆腐 ミートボールの甘酢あん (小学2個・中学3個) 三芳産小松菜入り もやしとメンマの中華炒め	ごはん、米油、きびざ とう、でん粉	牛乳、豚ひき肉、大豆ミー ト、絞豆腐、赤みそ、ミー トボールの甘酢あん、鶏小間	にんにく、生姜、にんじん、たけ のこ、干しいたけ、長ねぎ、メ ンマ、大豆もやし、こまつな	621 784	28.6 36.0
16 金	ごはん	○	富(とめ)のさつまいもと鶏肉のうま煮 あじフライ みかん ★卓上ソース	ごはん、米油、きびざ とう、さつまいも	牛乳、鶏角切り肉、さつまい 揚げ、あじフライ	にんじん、ごぼう、干しいたけ、糸 こんにゃく、さやいんげん、みかん	666 811	25.6 31.1
19 月	ごはん	○ 中学 250ml	三芳産ほうれんそう入りむらくも汁 豚肉のかりん揚げ 三芳産小松菜のおひたし	ごはん、でん粉、米油、 きびざとう、白いりご ま	牛乳、鶏小間、わかめ、卵、 豚肩ロース肉、糸けずりばし	にんじん、長ねぎ、ほうれんそ う、生姜、もやし、こまつな	638 820	25.7 33.1
20 火	山菜おこわ	○	三芳産芋の子汁 さばのゆずみそごまダレかけ かぼちゃのそぼろ煮	山菜おこわ、里芋、米 油、きびざとう、でん 粉、白すりごま	牛乳、豚肩ロース肉、油揚げ、 木綿豆腐、赤みそ、白みそ、さ ば鰯粉つき、豚ひき肉	にんじん、だいこん、しめじ、え のきだけ、ゆずの皮、生姜、かぼ ちゃ	666 826	30.4 37.4
21 水	フラワーロール	セ レ ク ト	三芳産かぶ入りミネストローネスープ ローストチキン 三芳産キャベツのパリジャンチーズサラダ ●ケーキ	フラワーロール、米油、 じゃがいも、江豚加工、 きびざとう、水あめ、 チョコレートケーキ	牛乳、コーヒーミルク、豚ひ き肉、鶏切り身、プロセスチ ーズ	みかんジュース、にんにく、にんじん、 たまねぎ、かぶ、パセリ、トマト ピューレ、セリ、アップソース、ホル ム、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり	662 831	27.2 35.3
15回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印は、クラスに1本ずつ配ります。●印は、学校直送です。 今月使用予定の三芳町でとれた食品は、太字で記載してあります。			【21日(水)セレクト給食】 牛乳・コーヒーミルク・みかんジュースから、自分 が飲みたいのものを事前に選んでもらっています。 栄養価は、牛乳を飲む場合の値を記載しています。			平均栄養量 834	27.2 34.3
							基準栄養量 830	26.0 34.0

給食だより 学校給食費(12月分) 口座振替日は12月26日(月)です。 ☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。

手が菌の運び屋に…!? こまめに手洗いをしよう

かぜ予防の第一歩は「手洗い」です。手はいろいろなものに触れるので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり、手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。石けんを使って手を洗う時には、泡をしっかりと洗い流すことを意識しましょう。石けんには、手についている汚れや細菌などを、表面に浮き出させる効果があります。泡にからめとられた汚れや細菌をしっかりとすすいで、流しましょう。

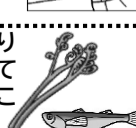


つめを切ろう

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落とすには難しく、つめは定期的に切りましょう。手のつめは1日に約0.1mm、1ヶ月では約3mm伸びます。足のつめは、その半分程度のスピードで伸びます。ですので、手のつめは1週間に1回、足のつめは2週間に1回を目安に切るといいでしょう。

空気の入れかえもしよう


○初めて食べる食材で、食物アレルギーを発症してしまうことがあります。安心して給食時間を過ごしていただくためにも、給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。



ビタミンACE(エース)でかぜ予防


冬を元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。そこで特に意識したいのがビタミンA・C・Eです。普段の食事にも取り入れてみてはいかがでしょうか。

【ビタミンA】
鼻、のど、口、胃、腸などの全身の粘膜を守り、病原体からガードする。
【食べ方の工夫】
油との相性◎。炒め物や揚げ物にすると吸収率が上がる。




かぼちゃ ほうれんそう にんじん

【ビタミンC】
免疫細胞の機能を高め、ウイルスや病原体から体を守る。
【食べ方の工夫】
水に溶けてしまうため、スープや煮物など汁ごと食べられる調理が◎。



ブロッコリー かぶ 果物

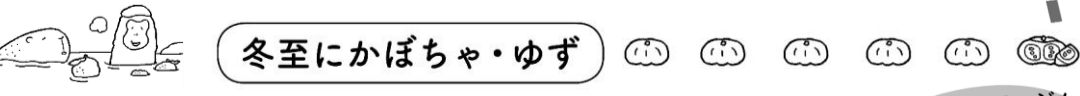
【ビタミンE】
末梢血管を広げ、血行をよくして自律神経を整える。
【食べ方の工夫】
油との相性◎。ただし、エネルギーの高い食品が多いため、摂り過ぎには注意。




アボカド ナッツ類 ツナ油漬

冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は、1年のうちでもっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつく食べ物を食べたり、ゆず湯に入ったりするとかぜをひかないと言われていました。給食では、かぼちゃのほかだいにん、にんじんなど「ん」のつく食べ物を汁物に取り入れました。さらに、主菜のさばには毛呂山町の名産品の「桂木ゆず」を使ったたれをかけました。ゆずのさわやかな香りが楽しめます。



給食センターホームページもぜひご覧ください!



*献立予定表(給食の写真)
*家庭向け給食レシピ集
*食育動画(YouTube)など