

令和3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	体内でのはたらき
	あか	血や肉、骨をつくる
	き	働く力や体温となる
	みどり	体の調子を整える

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〉 きれいに手を洗おう
〈栄養目標〉 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。
※アレルギー詳細献立表もあわせてご覧ください。

<p>こんだて</p> <p>寒さに負けず、しっかり手を洗おう!</p> <p>冬場は新型コロナだけでなく、インフルエンザも心配。手にはバイキンがいっぱい! 予防の基本は手洗いです。外から帰った時、ごはん前などはしっかり手洗いしてバイキンをやっつけましょう!</p> <p>外から帰ったら、うがいも忘れずに!</p> <p>バイキンばいばい!</p>	<p>1(水)</p> <p>しそぎょうざ</p> <p>パンサンスー</p> <p>むぎごはん</p> <p>マーボーだいこん</p> <p>牛乳、あつあげ、ぶたにく、レバー、ハ大豆、みそ、大豆たんぱく、ぎょうざ</p> <p>こめ、麦、さとう、でん粉、小麦粉</p> <p>ごま油、大豆油、はるさめ、ごま</p> <p>大根、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、長ねぎ、きゅうり、きくらげ、レモン</p>	<p>2(木)</p> <p>べんとう</p> <p>お弁当の日</p> <p>パンにはさんで食べてね!</p> <p>チリミート</p> <p>おうとう</p> <p>ぜんりゅうふん</p> <p>パン</p> <p>ベジタブルスープ</p> <p>牛乳、まぐろ、大豆、ぶたにく、ウインナー、ぎょうにく、レバー</p> <p>パン、マカロニ、じゃがいも、さとう</p> <p>大豆油</p> <p>にんじん、玉ねぎ、セロリ、キャベツ</p> <p>グリーンピース、トマト、にんにく、もも</p>	<p>3(金)</p> <p>6(月) <input type="checkbox"/>アーモンド</p> <p>むぎごはん</p> <p>あつあげとやさいのあんかけ丼</p> <p>トマトとたまごのスープ</p> <p>牛乳、たまご、あつあげ、ぶたにく</p> <p>こめ、麦、でん粉、ごま油、大豆油</p> <p>アーモンド</p> <p>トマト、シイタケ、しめじ、玉ねぎ、にんじん</p> <p>小松菜、きくらげ、白菜、コンク、ショウガ</p>	<p>7(火)</p> <p>ビーフストロガノフ</p> <p>むぎごはん</p> <p>だいこんとタコのゴマずあえ</p> <p>牛乳、ぎょうにく、レバー、脱脂粉乳</p> <p>白いんげん豆、茎わかめ、たこ</p> <p>こめ、麦、じゃがいも、小麦粉、大豆油</p> <p>ごま、マーガリン、ごま油、さとう</p> <p>コンク、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム</p> <p>セロリ、アスパラ、大根、きゅうり</p>	<p>8(水)</p> <p>きびなごのゆずソースかけ</p> <p>キャベツのツナあえ</p> <p>きびごはん</p> <p>かしわ汁</p> <p>牛乳、とりにく、とうふ、みそ</p> <p>ツナ、きびなご</p> <p>こめ、きび、里芋、アーモンド、さとう</p> <p>オリーブ油、小麦粉、でん粉、大豆油</p> <p>大根、シイタケ、長ねぎ、きゅうり、にんじん</p> <p>キャベツ、コーン、シウワサ、ゆず、ねぎ</p>	<p>9(木)</p> <p>べんとう</p> <p>お弁当の日</p> <p>たんかんおもしろ</p> <p>あぶらみそ</p> <p>たまご</p> <p>チャンプルー</p> <p>ごはん</p> <p>クーリジシ</p> <p>欠食：南小6年</p> <p>牛乳、ぶたにく、かまぼこ、たまご</p> <p>あつあげ、みそ、大豆、ツナ、かつお節</p> <p>こめ、大豆油、ごま、アーモンド、さとう</p> <p>たんかんおもしろ</p> <p>とうがん、シイタケ、こんにやく、キャベツ</p> <p>玉ねぎ、にんじん</p>	<p>10(金)</p> <p>アーモンドカル</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>幼とぎゅうりのあえもの</p> <p>おでん</p> <p>牛乳、とりにく、ちくわ、昆布、小魚</p> <p>あつあげ、うずら卵、いか、茎わかめ</p> <p>こめ、麦、ごま、さとう、ごま油</p> <p>アーモンド</p> <p>しそ、大根、にんじん、切干大根</p> <p>こんにやく、きゅうり、シウワサ</p>		
<p>こんだて</p> <p>13(月)</p> <p>クーパ</p> <p>イリチー</p> <p>ごはん</p> <p>イナムドウチ</p> <p>欠食：南小6年</p>	<p>14(火)</p> <p>アーサあつやきたまご</p> <p>ぶたキムチ</p> <p>いため</p> <p>むぎごはん</p> <p>はんぺんのすまし汁</p> <p>牛乳、あさり、はんぺん、いか、わかめ</p> <p>ぶたにく、かつお節、たまごやき</p> <p>こめ、麦、さとう、ごま、ごま油</p> <p>大豆油</p> <p>大根、チンゲン菜、キャベツ、玉ねぎ</p> <p>白菜キムチ、にんじん、ショウガ</p>	<p>15(水)</p> <p>ベビーチーズ</p> <p>はるまき</p> <p>しおやきそば</p> <p>ナムル</p> <p>牛乳、ぶたにく、特製、はるまき</p> <p>チーズ</p> <p>めん、大豆油、ごま油、さとう、ごま</p> <p>めん、にんじん、パプリカ、ピーマン、もやし</p> <p>キャベツ、小松菜、きゅうり</p>	<p>16(木)</p> <p>べんとう</p> <p>お弁当の日</p> <p>クリスマスケーキ</p> <p>クリスマスチキン</p> <p>もみのき</p> <p>サラダ</p> <p>カレーピラフ</p> <p>キラキラスープ</p> <p>欠食：東小5年</p> <p>牛乳、まぐろ、大豆、ひよこ豆、とりにく</p> <p>えんどう豆、いんげん豆</p> <p>こめ、じゃがいも、マカロニ、大豆油、小麦粉</p> <p>クリスマスケーキ</p> <p>玉ねぎ、にんじん、セロリ、トマト、コンク</p> <p>カリフラワー、ブロッコリー、キャベツ、コーン</p>	<p>17(金)</p> <p>18(土)</p> <p>19(日)</p>	<p>20(月)</p> <p>あまSUN</p> <p>むぎごはん</p> <p>あつあげ</p> <p>ちゅうかいため</p> <p>ちゅうかコーンスープ</p> <p>欠食：西小6年</p> <p>牛乳、卵、あつあげ、ぶたにく、大豆</p> <p>こめ、麦、でん粉、ごま油、大豆油</p> <p>コーン、長ねぎ、コンク、ショウガ、にんじん</p> <p>玉ねぎ、チンゲン菜、たけのこ、白菜</p>	<p>21(火)</p> <p>紅芋は沖縄県からのプレゼント!</p> <p>魚のグラタンふう</p> <p>カリフラワー</p> <p>のマリネ</p> <p>コッペパン</p> <p>べにいものスープ</p> <p>欠食：西小6年</p> <p>牛乳、脱脂粉乳、とりにく、チーズ、ホキ</p> <p>白いんげん豆、ひよこ豆、えんどう豆</p> <p>パン、さとう、紅いも、じゃがいも</p> <p>小麦粉、大豆油、マーガリン、生クリーム</p> <p>玉ねぎ、にんじん、カリフラワー、きゅうり</p> <p>えだ豆、コーン、レモン、かぼちゃ</p>	<p>22(水) <冬至></p> <p>冬至メニューです!今日は田芋をご飯にトッピングして食べてね!</p> <p>ターンム</p> <p>マーミサ</p> <p>ウサチ</p> <p>トウンジージュシー</p> <p>シカムドウチ</p> <p>牛乳、ひじき、ぶたにく、かまぼこ</p> <p>あぶらあげ、とりにく、大豆たんぱく</p> <p>こめ、さとう、田芋、大豆油</p> <p>クリスマスケーキ(東小5年のみ)</p> <p>こんにやく、しいたけ、大根、もやし</p> <p>にんじん、きゅうり</p>	<p>23(木)</p> <p>べんとう</p> <p>お弁当の日</p> <p>もうすぐお正月</p>	<p>24(金)</p> <p>25(土)</p> <p>26(日)</p>

かぜ予防

かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

たべるまえには かんきをしよう

手洗い・うがい

食事

運動

睡眠

もうすぐお正月

