

12がつよていこんだてひょう(こどもえん)

令和4年



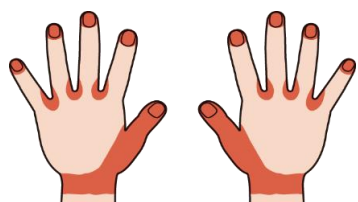
東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)



日	曜日		献立名		おもなざいりょうとはたらき						えいようか			
					からだをつくるものになる	体のちようしをとのえる	はたらくちからになる							
		主食	牛乳	おかず	にく さかな たまご だいずせいひん	にゅうせいひん かいそう こごかな やさい	りよくおうしよく やさい	そのたのやさい くだもの	こめ パン めん さとう こくうい	ゆしるい	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	えんぶん (g)	
1	木	ごはん	○	さばのみそに あつあげのそぼろあんかけ けんちん汁 セノビーゼリー	さば みそ あつあげ どうふ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	だいこん ながねぎ ごぼう	こめ こんにやく さとう さといも でんぷん	あぶら ごまあぶら	635	27.5	2.3	
2	金	きなこあげパン	○	スコッチエッグ(ケチャップ) ピーナツあえ コーンポタージュ	きなこ たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	パン さとう	あぶら ピーナツ	648	25.3	2.6	
5	月	わかめごはん	○	わかどりごまてりやき きりぼしだいこんのにも とんじる	とりにく どうふ あぶら揚げ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ ごぼう だいこん	こめ じゃがいも さとう こんにやく	ごま	528	25.4	2.7	
6	火	ごはん	○	やさしいコロッケ(ソース) かぶとぶたにくのあまからいため すましじる かじゅうグミ	ぶたにく なると どうふ	ぎゅうにゅう	かぶのは にんじん わかめ	かぶ ながねぎ	こめ さとう じゃがいも グミ	あぶら ごまあぶら	587	22.5	2.4	
7	水	コーンピラフ	○	ハンバーグアップルソース クリームポタージュ みかん	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	コーン りんご たまねぎ みかん マッシュルーム	こめ むぎ さとう マカロニ	バター あぶら	680	24.8	2.8	
8	木	ごはん	○	はるまき ナムル マーボーどうふ	どうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	もやし にんにく たけのこ しょうが ながねぎ	こめ こむぎこ さとう	あぶら ドレッシング ごまあぶら	619	22.2	2.5	
9	金	さつまいもパン	○	ハムチーズピカタ やきにくサラダ カレーポタージュ	ハム たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	にんにく しょうが きゅうり もやし たまねぎ	パン マカロニ さつまいも しらたき	さとう あぶら ごま ごまあぶら	573	24.9	2.6	
12	月	ごはん	○	いりたまご やさしいりぶたそぼろ なめこじる やきプリンタルト	たまご どうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	なめこ ながねぎ	こめ さとう タルト		613	25.3	1.8	
13	火	＜セルフのりべん＞ ごはん(きざみのり ・あじつきおかか)	○	ほっけフライ(ソース) ごまあえ しらたまじる	ほっけ なると とりにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん ほうれんそう	キャベツ ながねぎ	こめ もち	あぶら ごま	550	22.0	2.1	
14	水	ごはん	● ユウ	さけのしおやき ひじきのにも さつまじる	さけ だいず ぶたにく あぶらあげ どうふ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しいたけ ごぼう だいこん	こめ さつまいも さとう こんにやく コーヒ-ぎゅうにゅうのもと		590	28.2	2.5	
15	木	こほうそう ラーメン	○	ショーロンポー(2こ) チョレギサラダ ヨーグルト みそラーメンスープ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ ヨーグルト	にんじん	きゅうり もやし キャベツ にんにく ながねぎ	ちゅうかめん こむぎこ ごまあぶら	ドレッシング ごま ごまあぶら	661	28.5	3.0	
16	金	メロンパン	○	ほうれんそうグラタン キャロットラペ コーンシチュー	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん	レーズン コーン たまねぎ	パン さとう こむぎこ じゃがいも	くるみ オリーブオイル	530	20.7	2.3	
19	月	ごはん	○	めだまやきふうオムレツ はるさめサラダ ハヤシライス	たまご ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ にんにく マッシュルーム りんご	こめ はるさめ	ドレッシング ハヤシルウ バター	582	24.3	2.6	
20	火	ごはん	○	あじフライ(ソース) ぶたキムチ ワンタンスープ クリームコンフェ	あじ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさい もやし たまねぎ にんにく キャベツ ながねぎ	こめ さとう こむぎこ クリームコンフ	あぶら ごま ごまあぶら	607	24.9	2.6	
21	水	ごはん	ジョア ■	ほしのハンバーグ ポークカレー ヨーグルトあえ	とりにく ぶたにく	ジョア ヨーグルト 粉チーズ	にんじん	パイン みかん もも たまねぎ にんにく しょうが りんご	こめ じゃがいも	カレールウ あぶら	551	20.2	1.8	
22	木	ごはん (のりたまふりかけ)	○	とりにくからあげ(2こ) かいそうサラダ クリスマスケーキ ABCたまごスープ	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ ケーキ でんぷん マカロニ	あぶら ドレッシング	726	27.2	3.1	
※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。											今月の平均値	605	24.6	2.4
※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。											基準値	500	20.6	1.5

ポイントを知ってしっかり手洗い

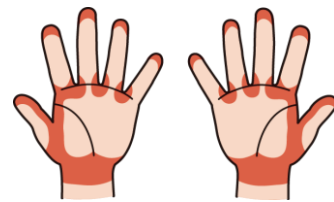
(洗い残しやすい部分に色がついています)



手の甲(つめ側)

手洗いをする時、洗い残しやすい部分としては、つめと指先、指と指の間、親指、手首などがあります。

手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立てます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残しがないように気をつけましょう。



手のひら(内側)