

12がつよていこんだてひょう(小学校)

令和4年



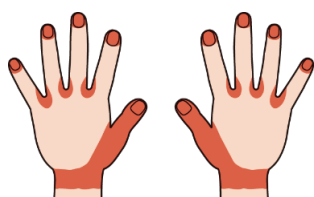
東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)



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	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 こくろい	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	767	32.7	2.9	
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	778	29.4	3.2	
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もの 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	652	30.2	3.4	
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	710	27.6	3.0	
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	834	29.3	3.5	
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	756	27.8	3.2	
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	あぶら ごま ごまあぶら	763	32.2	3.5	
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		757	32.2	2.4	
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	676	26.0	2.6	
14	水	ごはん	● ユ	さけのしおやき ひじきのもの 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		714	32.2	3.0	
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	729	32.2	4.0	
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	685	25.4	3.1	
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	746	30.2	3.3	
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 クリームコンフェ	あぶら ごま ごまあぶら	728	29.4	3.3	
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	722	25.0	2.4	
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	838	30.4	3.7	
※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	740	29.5	3.1
※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	650	27.6	2.0

ポイントを知ってしっかり手洗い

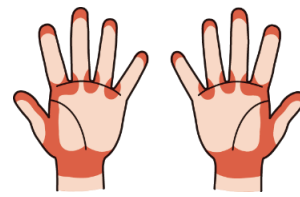
(洗い残しやすい部分に色がついています)



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)