

平成30年度 12月 給食献立表 海田小学校

ひん ようひ	こんだてめい	おもにからだをつくるもの になる(あか)	おもにエネルギーの ものになる(き)	おもにからだのちようしを ととのえるものになる(みどり)	エネルギー たんぱく しつ えんぶん	ひとくちメモ
3 (月)	ゆかりごはん		アルファーカーマイ	ゆかり	608 20.6 2.5	<ゆかり>ゆかりは赤しそから作られた、ふりかけです。広島市にある会社が開発し、販売しているふりかけですが、全国的にも有名です。広島県の北広島町には、ふりかけにするための、広い赤しそ畑があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ひじきのごまマヨネーズ	ひじき あぶらあげ かまぼこ	ごま マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん		
	すきやきふうに	ぎゅうにく やきとうふ	しらたき あぶら	にんじん しろねぎ はくさい たまねぎ		
4 (火)	てづくりあんパン	あずき	コッペパン		714 31.5 1.9	<あんパン>今日は手作りあんこをパンにはさむ、セルフあんパンです。なべに小豆と水を入れて煮ます。小豆がやわらかくなり水分が少なくなったら、砂糖と少しの塩を加えて練り、あんこにします。焦がさないように練り続けるのが大変な作業です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チキンなんばん	とりにく	あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん コーン ピーマン とうがらし		
	こまつなととうふのスープ	ハム とうふ	あぶら	ほししいたけ にんじん こまつな しょうが		
5 (水)	もぶりごはん	ちりめん ちくわ あぶらあげ	ごはん こんにやく あぶら	にんじん ごぼう いんげん ほししいたけ	618 20.5 2.5	<もぶりごはん>もぶりごはんは、広島県の郷土料理です。その地域でよくとれる食材を使うので、地域によって入れる具が少し違います。「もぶる」とは広島弁で「混ぜる」という意味です。甘辛く炊いた具をごはんの上にのせ、もぶって食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さつまじる	ぶたにく みそ	あぶら さつまいも	たまねぎ にんじん だいこん はくさい ねぎ		
	りんご			りんご		
6 (木)	イタリアンスパゲッティ	ぎゅうミンチ ベーコン こなチーズ	スパゲッティ あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ グリーンピース	593 21.7 2.8	<人参>人参にたくさん含まれるビタミンAには、目を健康に保つ働きや、肌をツルツルにする働きがあります。ビタミンAが不足すると、肌がかさつき、かぜもひきやすくなるので、人参を食べてカゼを予防しましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぶのあますあえ	ハム		かぶ りんご きゅうり はくさい		
	にんじんケーキ	きなこ たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス バター	にんじん		
7 (金)	ちゅうかおこわ	やきぶた	アルファーカーマイ アルファーカーマイ あぶら ごまあぶら オイスターソース	たけのこ ほししいたけ しろねぎ にんじん えだまめ	596 21.7 1.7	<中華おこわ>給食の中華おこわは、アルファー化米のうるち米と、もち米を混ぜて作ります。おこわという名前の由来は「こわい」という言葉からきています。「こわい」は「かたい」という意味です。普通のお米より歯ごたえがありますが、もちもちしていておいしいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ビーフンスープ	ぶたにく	あぶら ビーフン ごまあぶら	にんじん はくさい にら ほししいたけ しょうが		
	じょうやまに	だいず かえりいりこ	ごま あぶら かたくりこ			
10 (月)	バターライスエビソースかけ	えび とりにく ぎゅうにゅう	アルファーカーマイ バター こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん パセリ	594 19.8 2.8	<バターライスエビソースかけ>少しカレー味のするバターライスに、えびと鶏肉、玉ねぎ、人参をホワイトソースで煮て作った、ソースをかけて食べます。えびは白ワインで下味をつけています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハムとかいそうのマリネ	ハム わかめ	あぶら	キャベツ きゅうり たまねぎ レモンかじゅう コーン		
11 (火)	むぎごはん		むぎごはん		667 29.4 2.3	<さば>脂がのって、おいしい時季です。この脂には、血液の流れをよくするEPA(エイコサペンタエン酸)や、頭のはたらきをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)が多くふくまれており、生活習慣病を予防してくれます。骨があるかもしれないので、気をつけて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのみそやき	さば あかみそ しろみそ				
	キャベツのごまあえ	しおこんぶ	ごま	キャベツ こまつな にんじん		
12 (水)	てりやきバーガー	ぎゅうミンチ たまご ぶたミンチ とうふ ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら パンこ こむぎこ かたくりこ	たまねぎ キャベツ	697 29.7 2.7	<手作りハンバーグ>給食のハンバーグは、朝早くから調理員さんが、玉ねぎをみじん切りにして炒めたり、約50個の卵を割ったり、ハンバーグ400個分の大量の肉をこねたりして作っています。とても力のいる作業ですが、みなさんの喜ぶ顔を思い浮かべながら、心を込めて作ってくれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	トマトとたまごのスープ	ベーコン たまご	あぶら じゃがいも	トマト たまねぎ パセリ キャベツ		
	みかん			みかん 		
13 (木)	なめし		アルファーカーマイ	あおな 	575 19.9 2.7	<みぞれ汁>みぞれとは、空中でとけかかって、雨とまじって降る雪です。大根おろしを煮ると半透明になり、それがみぞれに似ていることから、煮た大根おろしを入れた汁物を、みぞれ汁といいます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ビーフンソテー	ぶたにく かまぼこ	あぶら ビーフン オイスターソース	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン		
	みぞれじる	とりにく とうふ あぶらあげ	あぶら	しいたけ だいこん にんじん ねぎ		

※発注の都合によりこんだての食材がかわることがあります。

**引き落とし日に  
ご注意ください!!**



12月の給食費

1~6年生 3,920円  
☆一人につき手数料が10円必要です。

引き落とし日は、**5日**です。お忘れのないようお願いいたします。

ひにち ようび	こんだてめい	おもにからだをつくるもと になる(あか)	おもにエネルギーの もとになる(き)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる(みどり)	エネルギー たんぱく しつ えんぶん	ひとくちメモ
14 (金)	ソフトめんちゅうかソース	えび ぶたにく いか	ソフトめん あぶら かたくりこ	はくさい にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ きぬさや	719 29.7 3.3	<カリフラワー>ブロッコリーやキャベツのなかまで「花キャベツ」と呼ぶこともあります。ほのかな甘さがとてもおいしい野菜で、生のままサラダとしても食べられます。日本で売られているカリフラワーは、ほとんどが白やクリーム色ですが、外国には紫やピンク、オレンジ色のカリフラワーもあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	カリフラワーサラダ	ハム しろみそ	マヨネーズ	カリフラワー きゅうり キャベツ コーン		
	おからドーナツ	おから たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス バター あぶら			
17 (月)	ごはん		ごはん		703 26.9 3.0	<ちくわのお好みあげ>お好みソースと青のり、小麦粉を混ぜた衣を、ちくわにつけて油で揚げました。広島県の郷土料理のお好み焼きをイメージした天ぷらです。お好みソースの味が、ご飯によく合います。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちくわのおこのみあげ	ちくわ あおのり	こむぎこ あぶら			
	ごまだれあえ	たまご	あぶら ねりごま ごま	こまつな はくさい しめじ		
	きりぼしだいこんに	ぶたにく あぶらあげ	じゃがいも あぶら しらたき	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん いんげん		
18 (火)	しおレモンやきそば	ぶたにく かまぼこ たこ	ちゅうかそば あぶら こまあぶら	にんじん もやし キャベツ たまねぎ レモンかじゅう ねぎ	559 21.7 2.3	<ヨーグルト>牛乳を発酵させて作ります。牛乳のまま飲むよりも栄養が体に吸収されやすく、おなかの調子をよくするはたらきがあります。ヨーグルトにたくさんふくまれているカルシウムには、イライラする気持ちを、おさえるはたらきがあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ベーコンポテト	ベーコン	あぶら じゃがいも バター	ミックスベジタブル		
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		もも パイン みかん		
19 (水)	ぎゅうめし	ぎゅうにく あぶらあげ	アルファーマイ あぶら	ごぼう にんじん しょうが	525 19.8 3.0	<ちりめん元氣汁>広島県の菅戸町でとれたちりめんでだしを取った、真だくさんのみそ汁です。だしをとったちりめんも、みそ汁の具として食べます。ちりめんには、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさんふくまれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	おろしあえ	はなかつお		だいこん にんじん はくさい ほうれんそう なめこ		
	ちりめんげんきじる	わかめ とうふ みそ ちりめん	じゃがいも	たまねぎ しめじ ねぎ		
20 (木)	バターパン		バターパン		835 30.6 2.5	<冬至>あさって22日は「冬至」です。冬至は1年で最も昼が短くなる日です。冬至の日には「寒さに負けず、冬を元気に過ごせるように」と、体が温まるゆず湯に入ったり、ビタミンが豊富なかぼちゃを食べたりして、冬の健康を願う風習があります。今日のかぼちゃのポタージュには、蒸してつぶしたかぼちゃがたくさん入っています。
	アソッドミルク	アソッドミルク				
	とりのからあげ	とりにく	あぶら かたくりこ こむぎこ	にんにく しょうが		
	やさしいサラダ	ハム チーズ	あぶら	キャベツ きゅうり トマト		
	かぼちゃのポタージュ	ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう	あぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん		
	クリスマスケーキ		クリスマスケーキ			
21 (金)	カレーうどん	とりにく ちくわ あぶらあげ	うどん あぶら かたくりこ	たまねぎ ねぎ にんじん	647 23.1 2.8	<冬休みの生活>明日から冬休みですね。冬休みにはクリスマス、おみそか、お正月と楽しい行事がたくさんあります。かぜなどで体調を崩すことがないよう、食事の手洗いをしっかりしましょう。朝・昼・夕の3食を規則正しく取り、しっかり寝て体を休め、元気に新しい年を迎えましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ようふうしらあえ	ハム とうふ	すりごま マヨネーズ	れんこん ほうれんそう きゅうり にんじん		
	ひろしまフルーツぶるるんゼリー	ゼリーのもと		みかん みかんジュース レモンかじゅう		

※発注の都合によりこんだての食材が変わることがあります。

## かぜ・インフルエンザに注意!

空気が乾燥し寒くなるこの時期は、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスの流行が心配されます。

**手洗いは簡単でとても有効な予防方法です。**

- ・帰宅したとき
- ・食事の前
- ・料理の前
- ・遊んだ後
- ・トイレの後

は、必ず洗いましょう。

**外出時、そして食べる前には手洗い、うがいを!**

かぜなどのウイルスへの感染は、手を介してよく起こることが知られています。せっけんですっかり、ていねいに洗いましょう。



**部屋の換気をしよう!**

ウイルスはほこりなどについて空中に漂い、閉め切った部屋の中ではいつまでも浮かび続けます。換気を心がけましょう。



**せきやくしゃみが出る人は「エチケットマスク」を!**

しぶきを飛び散らさないように注意します。また鼻をかんだ後のティッシュはすぐにふたつきのごみ箱に捨てましょう。



**3食をきちんと食べ、十分なすいみんをとって体力をつけよう!**

体にはウイルスなどに負けない抵抗力が備わっていますが、その力を生かすためには、十分な栄養と休養が欠かせません。

