



12月学校給食献立予定表



2022年11月3日で川島町は50周年を迎えました

今月の目標：からだにひつような えいようをしてたべよう

令和 4 年度

川島町学校給食センター

日	曜	こんだてめい		おもなしょくひんめい			えいようりょう				
		しゅしょくの のみもの	お か す	からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちようしをととのえるもの	小学校		中学校		
							エネルギー kcal	たんぱく質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	木	ツイストパン 牛乳	ブロッコリーのシチュー オムレツのミートソースかけ ピーンズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク なまクリーム オムレツ ふたにく ミックスピーンズ	ツイストパン あぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう こまあぶら	たまねぎ にんじん フロccoli トマト きゅうり キャベツ	642	25.5	832	32.4	
2	金	ごはん 牛乳	せんべいじる かつおのりようしあげ れんこんとぶたにくのきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく かつおのりようしあげ ぶたにく	ごはん かやしせんべい あぶら こまあぶら さとう こま	ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ れんこん こんにゃく さやいんげん	658	27.3	818	33.1	
5	月	ごはん 牛乳	かぶのスープ とりにくのからあげレモンソースかけ カラフルサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ とりにく	ごはん あぶら でんぶん さとう じゃがいも	にんじん かぶ こまつな レモンかしゅう とうもろこし きゅうり	619	25.9	773	31.3	
6	火	ホットちゅうかめん 牛乳 (中250cc)	ちゃんぽんめん(しる) さといもパオズ(小①中②) えどなのオイスターソースいため	ぎゅうにゅう ふたにく いか なると さといもパオズ	ホットちゅうかめん あぶら	にんにく しょうが にんじん だけのこ きくらげ キャベツ ねぎ えどな もやし とうもろこし	567	29.2	763	39.5	
7	水	ごはん 牛乳	かきたまじる さんまのかばやき いんげんのごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ たまご さんま	ごはん でんぶん あぶら さとう こま こまあぶら	にんじん ねぎ ほうれんそう さやいんげん キャベツ	632	23.3	792	28.4	
8	木	コッパンスライス 牛乳	ごめこのコンスープ スラッピーシチュー 8の柑く日は イタリアンサラダ 「米粉の日」 ミニみかんゼリー (小①中②)	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム ふたにく だいす	コッパン あぶら パター ごめこ じゃがいも さとう みかんゼリー	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり あかピーマン	612	24.8	788	30.8	
9	金	ごはん 牛乳	さつまいものみそじる たらしのおこしやき そぼろごはんのぐ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ たらしのおこしやき ぶたにく	ごはん さつまいも あぶら さとう	だいこん にんじん しょうが えだまめ	623	31.1	775	38.2	
12	月	ちゃめし 牛乳	みそにこみおでん さばのピリからやき こまつなのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう がんもどき すずらたまご さつまいも みそ さばのピリからつけ	ちゃめし さといも さとう あぶら こまあぶら	だいこん にんじん こんにゃく こまつな もやし	674	21.1	840	25.1	
13	火	じこなうどん 牛乳	きつねうどん(しる) ちくわのこみあげ(小①中②) ほうれんそうのおひたし	ぎゅうにゅう ふたにく こんぶ あぶらあげ やきちくわ	じこなうどん あぶら さとう こむぎこ	だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな パセリ ほうれんそう もやし にんじん	621	25.8	816	34.6	
14	水	ごはん 牛乳	マーボーとうふ むしえびしゅうまい(小②中③) はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく みそ とうふ えびしゅうまい	ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ こまあぶら ラーゆ	しょうが にんにく にんじん だけのこ ねぎ いら キャベツ きゅうり	661	26.6	843	33.8	
15	木	こどもパンスライス 牛乳	ふゆやさいのポトフ ハンバーグのきのこクリームソースかけ フルーツポンチ ひとくちチーズ(中のみ)	ぎゅうにゅう とりにく フランクフルト ハンバーグ なまクリーム チーズ	こどもパン あぶら じゃがいも さとう ごめこ バター いちごゼリー マスカットゼリー	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ ぶなしめじ マッシュルーム りんごかん みかんかん	701	28.7	947	38.9	
16	金	ごはん 牛乳 (中250cc)	はるさめスープ ブルコキ きゅうりとキャベツのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ふたにく みそ	ごはん あぶら はるさめ こまあぶら さとう こま	にんじん はくさい チンゲンサイ ねぎ にんにく たまねぎ もやし いら きゅうり キャベツ とうもろこし	564	24.0	732	30.8	
19	月	ごはん 牛乳	けんちんじる たれカツ はくさいのおかかあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ チキンカツ かつおぶし	ごはん あぶら じゃがいも さとう	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ はくさい	602	23.1	747	27.7	
20	火	ホットちゅうかめん 牛乳 (中250cc)	みそキムチラーメン(しる) いかのあますあんかけ きりぼしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう ふたにく みそ いか	ホットちゅうかめん あぶら くろざとう でんぶん さとう こまあぶら ラーゆ	しょうが にんじん はくさいキムチ にんにく もやし ねぎ いら きりぼしだいこん だいすもやし こまつな	650	30.7	840	39.5	
21	水	ごはん 牛乳	てづくりカレー ローストチキン ツリーサラダ クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ ヨーグルト とりにく	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ くるざとう ココア さとう でんぶん クリスマスケーキ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト りんご フロccoli とうもろこし	771	31.4	944	38.6	
15回	※材料などの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。 ※毎月19日は食育の日です。家庭でも「食」について話してみませんか？					※本学の食品は、川島町産の 食材を使っています。	今月の平均栄養摂取量	640	26.6	817	33.5
							学校給食摂取基準	650	21-33	830	27-42

きれいに見えても実は……



わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついています。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

石けんを使った手洗い

- ①水でぬらす
- ②泡立てる
- ③手のひら
- ④手の甲
- ⑤指と指の間
- ⑥親指
- ⑦指先
- ⑧手首
- ⑨よく水で流す
- ⑩ハンカチでふく

感染を予防するために、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

冬休みの過ごし方について



冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かせ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

★給食の写真をホームページに掲載しています。
ホームページアドレス
<https://www.town.kawajima.saitama.jp/>