



給食だより 12月号



2024・12月発行

相模原市津久井学校 給食センター

12月給食目標「食物繊維をとろう」です

給食でも食物繊維たっぷりの冬野菜を使った献立をとり入れています。

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

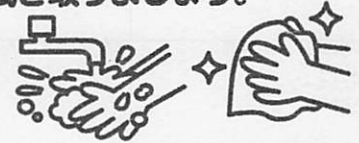


手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

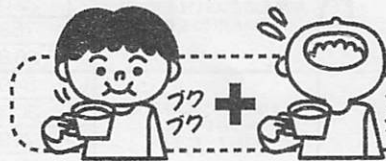
汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れず。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

冬休みの食生活～10のポイント

<p>た (食)べすぎに気をつけよう</p>	<p>の (飲)み物は甘くないものを選ぼう</p>	<p>しっかり手を洗ってから食事をしよう</p>	<p>いち(1)日3食、規則正しく食べよう</p> <p>朝 昼 タ</p>
<p>ふゆ(冬)が旬の食べ物をとろう</p>	<p>ゆっくりよくかんで食べよう</p> <p>がむ がむ</p>	<p>やさい(野菜)をたっぷり食べよう</p>	<p>すすんで、おうちの人のお手伝いをしよう</p>
<p>みんなで食卓を囲む機会をつくろう</p>	<p>を(お)やつは時間と量を決めてとろう</p>	<p>以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。</p>	

12月こんだてひょう

2024年度
津久井学校給食センター(15回)

日曜	こんだてめい	主な食材			メモ	栄養価	
		赤のしよひん 血やにけになる	黄のしよひん 働く力になる	緑のしよひん 体の調子を整える		エネルギー(Kcal)	脂質(g)
2月	しょうひん 牛乳 はくさいとくだんごのスープ こおり豆腐のこはくあげ いちごジャム	牛乳 こんにゃく ●たまご ミートボール	パン はるさめ こむぎこ でんぶん あぶら	●ながねぎ しょうが ●はくさい ●にんじん しいたけ いちごジャム	白菜と肉だんごのスープは 中野中のリクエストこんだてです	小	628 28.1
						中	23.8 2.8
						中	765 34.1
3月	ごはん 牛乳 すき焼きに キャベツとじゃこのいためもの りんごかん	牛乳 ぶたにく やき豆腐 ちりめんじゃこ	ごはん じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	●にんじん ●はくさい ●ながねぎ ●キャベツ りんご	すき焼き煮は、すべて地産地の 野菜です	小	633 17.8
						中	22.7 1.8
						中	802 20.9
4月	こめころーばん 牛乳 さといものみそクリームシチュー フルーツジュレ	牛乳 とりにく ベーコン だっしふんにゅう チーズ みそ	パン ●さといも あぶら ホワイトルウ ゼリーふんまつ	●にんじん たまねぎ ほんしめじ パセリ ナタデココ バイン みかん りんごかじゅう	給食センター手作りのフルーツ ジュレは、初登場のメニューです	小	635 22.7
						中	24.2 3.5
						中	796 27.5
5月	ごはん 牛乳 さばのゆあんやき はくさいのごまあえ すましる	牛乳 さば とりにく とうふ	ごはん さとう ごま	しょうが ●ゆずかじゅう ●はくさい ●ごまつな ●にんじん ●ながねぎ えのきたけ	さかなのほねにちゅういして たべてね	小	608 19.5
						中	29.3 2.0
						中	776 22.7
6月	スバゲティボリタン 牛乳 もやしのリテ こくとうもろしん	牛乳 ぶたにく ウィンナー チーズ ベーコン	スバゲティ あぶら ホットケーキようこむぎこ くらざとう	たまねぎ ●にんじん ビーマン しょうが にんにく セロリー マッシュルーム トマト もやし	黒糖蒸しパンは、給食センターの 手作りです	小	661 24.5
						中	23.8 2.4
						中	814 29.5
9月	ひじきごはん 牛乳 あかうおのわふうソース だいこんとなまあげのみそしる	牛乳 ひじき ぶたにく あぶらあげ あかうお なまあげ みそ	こめ あぶら さとう でんぶん こめこ	●にんじん ししめじ グリーンピース たまねぎ ●だいこん ぶなしめじ ●ごまつな	さかなのほねにちゅういして たべてね	小	633 22.5
						中	28.9 2.7
						中	781 26.7
10月	ごはん 牛乳 ふゆやさいかレー いかとハムのサラダ	牛乳 とりにく だっしふんにゅう いか ハム	ごはん ●さといも あぶら カレールウ	●にんじん ●ごぼう たまねぎ ほんしめじ しょうが グリンピース ★れんこん りんご ●キャベツ パセリ	冬野菜カレーは、中野中の リクエストこんだてです	小	651 18.8
						中	22.2 2.4
						中	829 22.1
11月	スライスコッパン 牛乳 チリコンカーン マカロニスープ せいやうなし	牛乳 たいす ぶたにく ハム	パン マーガリン こむぎこ マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんにく ●にんじん マッシュルーム ホールコーン パセリ せいやうなし	チリコンカーンはパンにはさんで たべてね	小	608 18.7
						中	27.3 2.3
						中	758 22.4
12月	ごはん 牛乳 まあぼ豆腐 カリフラワーのちゅうかいため みかん	牛乳 とうふ ぶたにく たいす みそ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	●にんじん たけのこ ●ながねぎ ししめじ いら しょうが にんにく ホールコーン ★カリフラワー ★みかん	旬のカリフラワーを使った中華炒 めです	小	620 18.3
						中	25.2 2.0
						中	797 21.7
1月	チーズパン 牛乳 キャラメルポテト キャベツとまめのスープ	牛乳 なまクリーム しるいんげんまめ ベーコン ぶたにく	パン ●さつまいも あぶら さとう バター オリーブオイル	●キャベツ たまねぎ パセリ にんにく	地産地のさつまいもを使って、 キャラメルポテトを作ります	小	614 21.7
						中	22.0 2.4
						中	758 25.7
2月	くちパン 牛乳 コーンみそラーメン ホキのアーモンドあえ	牛乳 ぶたにく みそ ホキ	パン ちゅうかめん あぶら ごま でんぶん アーモンド さとう	ホールコーン もやし ●にんじん ●ながねぎ いら にんにく しょうが ビーマン	中野中リクエスト献立 コーンみそラーメン、 ホキのアーモンドあえ	小	640 25.0
						中	30.3 2.8
						中	789 30.2
3月	ごはん 牛乳 おでん ごまつなとさくらえびのあえもの みかん	牛乳 あげボール ちくわ がんもどき うずらたまご こんぶ さくらえび	ごはん ●さといも こんにゃく さとう ごま ごまあぶら	●だいこん ●にんじん ●ごまつな もやし ●ながねぎ しょうが にんにく みかん	寒い冬に体を温める給食セン ター特製のおでんです	小	602 16.3
						中	23.7 2.3
						中	772 19.5
4月	ごも(チャーハン) 牛乳 ししやものカレーあげ わかめスープ	牛乳 ハム かまぼこ いりたまご ししやも とりくに わかめ とうふ	こめ ごまあぶら でんぶん こむぎこ あぶら	●にんじん ●ながねぎ しょうが たけのこ ししめじ ●ごまつな	ししやものカレー揚げは、小学生 2本 中学生3本です	小	599 22.0
						中	26.3 2.8
						中	747 28.9
5月	ごはん 牛乳 たまごゆき キャベツのにびたし けんちんじる	牛乳 あつやきたまご あぶらあげ かつおぶし ぶたにく とうふ	ごはん さとう ●さといも こんにゃく あぶら	●キャベツ もやし ●だいこん ●にんじん ●ながねぎ ●ほうれんそう ●ごぼう	食育の日献立 地産の食材を たくさん使います	小	640 20.6
						中	28.0 2.0
						中	800 23.3
6月	♪おたのしみこんだて♪	♪おたのしみこんだて♪	♪おたのしみこんだて♪	♪おたのしみこんだて♪	♪おたのしみこんだて♪	小	685 23.9
						中	21.6 2.2
						中	864 31.3
7月	♪おたのしみこんだて♪	♪おたのしみこんだて♪	♪おたのしみこんだて♪	♪おたのしみこんだて♪	♪おたのしみこんだて♪	小	27.8 3.0
						中	630 21.0
						中	25.2 2.4
8月	♪おたのしみこんだて♪	♪おたのしみこんだて♪	♪おたのしみこんだて♪	♪おたのしみこんだて♪	♪おたのしみこんだて♪	小	790 25.6
						中	31.0 3.1
						中	31.0 3.1

※材料の都合により献立を変更することがあります。 ※ 上記の食品以外に調味料を使用しています。
 ☆献立表について…小学校の栄養価は、中学年の量で記載してあります。
 (主食やおかずの量は、低・中・高で異なりますので中学年を1として、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍を目安にご覧下さい。)

12月の平均値

…残量調査があります



☆☆うらもごらんください☆☆