



# 12月 こんだてひょう



令和6年度

流山市立八木北小学校

日 付	お弁当 の日	お弁当 の準備	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	
			ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだをつくる もとなる	おもにからだのちょうしを とのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる			たんぱく しつ(g)
3 (火)			マーボーどん	せんぎりやさいのちゅうかスープ タピオカフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく	たけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが えのきたけ キャベツ もやし チンゲンサイ もも こまつな みかん りんご パイン	こめ むぎ さとう あぶら タピオカ	622	24.9 18.6 2.0	
4 (水)			しらすねぎ チーズトースト	こまつなとコーンのソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう しらす チーズ とりにく ベーコン しろいんげんまめ	こまつな コーン たまねぎ エリンギ にんにく にんじん セロリ トマト パセリ	パン あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう	600	24.4 24.9 2.4	
5 (木)			ごはん	しろみざかなフライ きりぼしだいこんのサラダ いもだんごじる	ぎゅうにゅう ハム しろみざかなフライ とりにく	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ こまつな	こめ あぶら さとう こま いももち	629	25.4 19.0 2.0	
6 (金)			こぎつねごはん	しおにくじゃが とうふとわかめのみそじる りんご	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ぶたにく とうふ わかめ みそ	にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく だいこん ねぎ えのきたけ りんご	こめ むぎ さとう こま じゃがいも あぶら	633	26.2 20.5 2.4	
9 (月)			キムタクごはん	やさいたっぷりたまごスープ あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご とうふ	たくあん キムチ にんじん ねぎ たまねぎ コーン しめじ キャベツ こまつな みかん もも パイン	こめ むぎ あぶら こま でんぱん さとう あんにんどうふ	641	22.6 21.5 2.3	
10 (火)			ミルクーあげパン	ウインナーポテト ひよこまめのスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク ウインナー とりにく ひよこまめ	にんにく たまねぎ にんじん コーン キャベツ しめじ こまつな	パン あぶら さとう じゃがいも	617	25.0 24.4 2.3	
11 (水)			ごはん	ひじきふりかけ ぶたにくとだいこんのもの ちゃんぽんみそじる	ぎゅうにゅう ひじき けずりぶし ちりめんじゃこ ぶたにく かくあげ いか とりにく かまぼこ みそ	だいこん にんじん いんげん こんにゃく たまねぎ キャベツ もやし ねぎ こまつな	こめ こま さとう	601	30.6 18.5 2.4	
12 (木)			ほうとう	ごもくきんぴら くろみつきなこだんご	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ ぶたにく さつまあげ きなこ	だいこん にんじん かぼちゃ こまつな ねぎ ごぼう こんにゃく いんげん	ほうとうめん さといも じゃがいも くらぎとう しらたまもち	602	25.0 18.4 2.4	
13 (金)			ちばのにんじんめし	おでん ごますあえ みかん	ぎゅうにゅう あぶらあげ さつまあげ ちくわ こんが いわしだんご あげボール うずらたまご とりにく	にんじん だいこん こんにゃく もやし キャベツ きゅうり みかん	こめ むぎ さとう じゃがいも こま	617	26.2 17.0 2.5	
16 (月)			とうじメニュー ごはん	さばのゆうあんやき ほくほくかぼちゃのだいずあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう さば だいず ぶたにく とりにく とうふ みそ	ゆず かぼちゃ にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ こまつな	こめ あぶら さといも	665	33.6 23.2 2.1	
17 (火)			ポークカレーライス	だいこんサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ スキムミルク ツナ くわいかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース みかん だいこん キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも こむぎこ バター あぶら こま	690	24.2 23.0 2.1	
18 (水)			カミカミメニュー げんまいりごはん	ししゃものサクサクあげ ぶたにくとれんこんのあまからいため だいこんととうふのみそじる	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	にんにく しょうが れんこん にんじん こんにゃく ピーマン だいこん こまつな えのきたけ	こめ げんまい こめこ パンこ こむぎこ あぶら でんぱん ノンエッグマヨネーズ さとう こま	664	26.9 26.7 2.2	
19 (木)			クリスマスメニュー ナポリタン	やさいとこのこのスープ こめこのチョコバナナケーキ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく とうふ とうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ えのきたけ しめじ こまつな パナナ	スパゲティ あぶら こめこ さとう	711	24.7 28.2 2.1	
※ 食材入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。 ※ はし、マスク、ハンカチ、ナプキンは清潔なものをご持参ください。								今月の 平均栄養価	637	26.1 21.8 2.2
								学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

## 冬至(とうじ)

～今年の冬至は、12月21日(土)です～

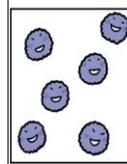
冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

「ん」のつく食べ物(にんじん、だいこん、れんこんなど)やあずきがゆ、こんにゃくを食べる風習もあります。16日に「冬至メニュー」が出ます。



## 冬の食中毒

### ノロウイルスに注意!



ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には右表のように、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。

- 石けんを使って、ていねいに手を洗う
- 食品の中心部まで(85～90℃で90秒間以上)加熱する

## 【給食停止について】

病気を理由に、連続する5日以上給食の提供が不要となる場合、連絡を受けた3日後(休日を除く)から給食を停止し、給食費の減額が可能となります。給食の停止を希望する場合は、担任又は学校へ必ず申し出てください。その際、「流山市学校給食(停止・再開)届」を学校に提出してください(流山市教育委員会学校教育課のホームページからもダウンロードできます)。給食の停止・再開については、食材発注の都合がありますので、速やかにご連絡をお願いいたします。