



12月 こんだてひょう



令和3年度

流山市立八木北小学校

日 に ち	お き の 目 録	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エ ネ ル ギ ー (kcal)	たんばく 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 ととのえるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		ししつ(g)
1 (水)		はいがロール	キャロットシチュー ツナとわかめのサラダ みかん	ぎゅうにゅう ウィナー とりにく しろはなまめ とうにゅう ツナ くきわかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ きゅうり キャベツ みかん	パン ジャがいも あぶら こめこ ごま	657	27.6 23.5 2.3
2 (木)		かんこくふう もやしごはん	キムチスープ あんにんどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず とうふ わかめ	ねぎ にんにく しょうが にんじん もやし はくさい キムチ こまつな えのきたけ みかん パイン もも	こめ むぎ あぶら さとう ごま あんにんどうふ	611	21.8 17.9 2.3
3 (金)		こぎつねごはん	ハタハタのたつたあげ そくせきづけ じゃがいものそぼろじる	ぎゅうにゅう ハタハタ とりにく ぶたにく あぶらあげ こんぶ	にんじん グリンピース かぶ かぶのは キャベツ えのきたけ だいこん ねぎ こまつな	こめ むぎ ジャがいも あぶら ごま さとう でんぶん	637	27.3 22.7 2.4
6 (月)		のざわな チャーハン	とりだんごのちゅうかスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう とりだんご ちりめんじゃこ とうふ	のざわな にんじん ねぎ もやし こまつな みかん パイン もも	こめ あぶら はるさめ ごま さとう ゼリー	617	22.1 15.9 2.1
7 (火)		けんちんうどん	ひじきとかくあげのいために あんまん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ ひじき かくあげ うずらたまご	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ こまつな こんにゃく さやいんげん	うどん さといも じゃがいも あぶら あんまん	603	29.3 21.4 2.5
8 (水)		カミカミメニュー カミカミどん	やさしいごまじる りんご よくかんで たべよう!	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ みそ	たまねぎ にんじん しょうが ごぼう こんにゃく ピーマン だいこん えのきたけ ねぎ こまつな りんご	こめ むぎ ジャがいも あぶら さとう ごま	633	23.8 17.9 2.1
9 (木)		キャラメル あげパン	いりたまごとやさしいのソー ミネストローネ	ぎゅうにゅう ウィナー ベーコン いんげんまめ スキムミルク たまご	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン にんにく パセリ セロリー トマト	パン ミルメーク あぶら じゃがいも マカロニ	648	23.3 25.2 2.4
10 (金)		ごはん	ミナミカゴカマスのゆうあんやき ごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ミナミカゴカマス とうふ みそ	キャベツ もやし こまつな にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	こめ ジャがいも あぶら さとう ごま	623	31.4 17.5 1.9
13 (月)		ごはん	ハンバーグのきのこソース (きのこはリクエスト) きりほしだいこんのサラダ さつまじる	ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ マッシュルーム しめじ きりほしだいこん キャベツ きゅうり しょうが にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	こめ さつまいも あぶら さとう ごま	707	28.8 23.4 2.7
14 (火)		ごもくあんかけ やきそば	ちゅうかたまごスープ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく なた たまご	たまねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ チンゲンサイ ねぎ こまつな もも パイン みかん	めん あぶら さとう でんぶん しらたまもち	616	24.0 16.4 2.7
15 (水)		だいこんなめし	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 ぶたにく ちりめんじゃこ とりにく いか かまぼこ みそ	だいこん だいこんのは たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが はくさい もやし ねぎ こまつな	こめ むぎ あぶら さとう ごま	614	28.9 17.4 2.5
16 (木)		おさかなメンチ カツバーガー	コールスロー やさしいときのこのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ハム とりにく さかなメンチカツ とうふ ヨーグルト	たまねぎ トウモロコシ キャベツ きゅうり はくさい えのきたけ しめじ にんじん こまつな	パン あぶら さとう	623	27.3 24.3 2.5
17 (金)		とうじこんだて あずきごはん	さばのゆずこしょうやき れんこんのきんぴら かぼちゃじる	ぎゅうにゅう あずき さば ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	れんこん にんじん こんにゃく かぼちゃ だいこん ねぎ	こめ あぶら さとう ごま	707	31.5 23.0 2.7
20 (月)		クリスマスメニュー ドライカレー	フライドチキン コーンポテト キャベツスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ しょうが にんにく にんじん マッシュルーム ピーマン トウモロコシ パセリ キャベツ セロリー えのきたけ	こめ むぎ ジャがいも こむぎこ あぶら	720	26.0 25.8 2.2
21 (火)		ナポリタン	はくさいとベーコンのスープ こめこのチョコケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー ベーコン とうふ とうにゅう	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム ピーマン はくさい こまつな トマト	スパゲティ あぶら さとう こめこ	682	23.9 27.6 2.2

※ 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。
 ※13日は、「はしわすれゼロキャンペーン」のリクエスト献立です。

今月の 平均栄養価	646	26.4 21.3 2.3
学校給食 摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

冬至(とうじ)

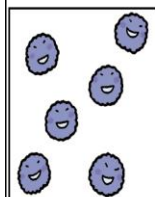
今年の冬至は、12月22日です。冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

「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。



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