



# 12月 こんだてひょう



流山市立八木北小学校

令和4年度

日	お	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 ものになる	おもにからだのちょうしを ととのえるものになる	おもにエネルギーの ものになる			
1 (木)		ごはん	すきやきに みそふうみのつみれじる	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ いわしだんご みそ	ねぎ たまねぎ にんじん しらたき はくさい しゆんぎく えのきたけ しょうが ごぼう だいこん こまつな	こめ あぶら さとう	630	30.1 20.9 2.4	
2 (金)		スペインメニュー パエリア	スペインふうオムレツ コシード	ぎゅうにゅう えび いか あさり パーコン オムレツ ぶたにく とりにく ウインナー ひよこまめ	たまねぎ ピーマン パプリカ にんにく にんじん キャベツ	こめ むぎ あぶら じゃがいも マカロニ	632	28.1 21.1 2.3	
5 (月)		だいこんの ちゅうかふう まぜごはん	あげざかなのやさいあんかけ はるさめスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく たら とりにく なた とうふ	だいこん にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ ピーマン えのきたけ こまつな りんご	こめ あぶら ごま でんぱん さとう はるさめ	633	28.6 20.7 2.5	
6 (火)		キャラメル あげパン	ウインナーポテト むぎのリゾットスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク ウインナー パーコン とりにく	たまねぎ にんじん コーン にんにく セロリ キャベツ しめじ パセリ	パン あぶら ミルメーク じゃがいも むぎ	615	22.3 24.4 2.3	
7 (水)		ちゃめし	おでん ツナとキャベツのあえもの	ぎゅうにゅう さつまあげ ちくわ いわしだんご がんも うずらたまご こんぶ ツナ	だいこん こんにゃく にんじん キャベツ こまつな	こめ じゃがいも さとう ごま	620	27.2 21.4 2.5	
8 (木)		カミカミメニュー ごもくあんかけ やきそば	とりだんごのちゅうかスープ フルーツしらたま <small>よくかんでたべよう!</small>	ぎゅうにゅう ぶたにく かまごこ とりにくだんご とうふ わかめ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ もやし えのきたけ ねぎ みかん もも パイン	めん あぶら さとう でんぱん はるさめ しらたまもち	604	25.3 18.4 2.2	
9 (金)		こまつなと じゃこのごはん	かぶのそぼろに いもだんごじる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく だいず かくあげ とりにく	こまつな かぶ しょうが にんじん こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう	こめ ごま あぶら さとう いもち	616	28.4 18.7 2.5	
12 (月)		ひじきと ベーコンのピラフ	わかさぎフリッター ミートボールとやさいのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ひじき ベーコン わかさぎフリッター ミートボール ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ しめじ こまつな コーン	こめ あぶら じゃがいも	608	22.3 23.8 2.2	
13 (火)		わかめごはん	ぶたにくとだいこんのもの やさいのごまじる みかん	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく うずらたまご こんぶ とりにく みそ あぶらあげ	だいこん にんじん こんにゃく いんげん ごぼう ねぎ こまつな みかん	こめ ごま さとう	657	28.0 21.4 2.4	
14 (水)		みそにこみうどん	かくあげのいそに ながれやまみりんだいがくいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ みそ かくあげ ひじき ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさい しめじ ねぎ こまつな こんにゃく いんげん	うどん あぶら さとう さつまいも みずあめ ごま	605	26.2 21.1 2.4	
15 (木)		ごはん	いなだのてりやき きりぼしだいこんのもの とんじる	ぎゅうにゅう いなだ さつまあげ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ こまつな	こめ さとう あぶら じゃがいも	650	30.8 22.2 2.5	
16 (金)		ちりめん チャーハン	あげぎょうざ キャベツとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく なた パーコン たまご	ねぎ グリンピース キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	こめ むぎ あぶら ごま ぎょうざ でんぱん	604	24.2 23.4 2.2	
19 (月)		ポークカレー ライス	ゆでやさいのごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク チーズ くわわかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース りんご こまつな コーン もやし	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ バター ごま さとう	654	22.7 22.7 2.1	
20 (火)		とうじメニュー ごはん	さばのゆずみそだれ ホクホクかぼちゃのだいずあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく だいず とりにく とうふ	ゆず かぼちゃ たまねぎ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ こまつな	こめ さとう ごま あぶら さといも	668	32.6 22.1 1.9	
21 (水)		てりやき チキンバーガー	コールスロー ミネストローネ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう とりにく ハム パーコン いんげんまめ	しょうが にんじん コーン キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ セロリ パセリ トマト	パン はちみつ あぶら じゃがいも マカロニ ゼリー	625	26.9 22.1 2.5	
※ 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こ持参ください。							今月の 平均栄養価	628	26.9 21.6 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。



## 冬野菜は甘い!

冬野菜を食べた時、甘いと感ずることがあります。これは、冬野菜が寒さで凍らないように、細胞に糖を蓄えるためです。冬野菜の甘みを味わってみましょう。



## 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】

病気等を理由に、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。