

12月給食配膳表



鳴門市林崎小学校

| 月 3日 | 火 4日 | 水 5日 | 木 6日 | 金 7日 |
|---|---|---|---|--|
| <p>かぼちゃコロッケ ミニトマト (幼小1・中2)</p> <p>MILK</p> <p>揚げ物の油 揚げ物に使う油は、 なん回か使うと古くなり ます。給食センターで は油は捨てずに回収 してもらい、肥料や石 けんなどにリサイクル しています。</p> <p>ごはん とうにゅういり とんじる</p> | <p>きりぼしだいこん のツナあえ</p> <p>MILK</p> <p>小松菜 小松菜は冬が旬の野 菜です。ビタミンやカ ルシウム・鉄分・食物 せんいがたっぷり。ア クが少ないので、あえ ものやみそ汁などの 料理に使われます。</p> <p>むぎ ごはん おやこ どんぶり</p> | <p>うめしそあえ</p> <p>MILK</p> <p>さやいんげん さやいんげんは、年に3 度収穫できるので、「さ んどまめ」とも呼ばれま す。中のまめがふくらむ 前に収穫して食べるの で、緑の食べ物の仲間 になります。</p> <p>ごはん じゃがいも とあつあげの そばろに</p> | <p>(セルフツナサンド)</p> <p>スライス チーズ ツナコーン きゅうり</p> <p>MILK</p> <p>しょうパン ミネストローネ</p> <p>ミネストローネ いろいろな野菜と マト、マカロニなどを 煮込んでつくるミネ ストローネは、イタリ アの郷土料理です。 お米をいれて作るこ ともあるそうです。</p> | <p>かためき レアチーズ</p> <p>MILK</p> <p>わかめのナムル</p> <p>ごはん マーボー どうぶ</p> <p>ナムル おとなり韓国の家庭 料理のひとつです。ゆ でた野菜を、調味料と ごま油であえて作りま す。今日の給食は、 鳴門わかめと徳島の すだち酢を使っていま す。</p> |
| 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 |
| <p>さんまのおかか そくせきつけ</p> <p>MILK</p> <p>ほうとう 郷土料理とは、昔から 地域にある食べ物を 使って、独自の方法を 作られた料理のことを 言います。今日のほう とう汁は山梨県の郷 土料理です。</p> <p>ごはん ほうとうじる</p> | <p>ごぼうサラダ</p> <p>MILK</p> <p>牛乳 暑いときはおいしく飲 めていた牛乳も、寒く なると飲みにくい…と いう人はいませんか？ か？一気に飲まず に、少しずつ飲むよう にしましょう。</p> <p>げんまい ごはん カレーライス</p> | <p>みかん</p> <p>MILK</p> <p>八宝菜 八宝菜の「八宝」に は、数が多い、とい う意味があります。 昔は家庭で8種類の 材料をそろえるのは 大変なことでした。</p> <p>ごはん はっぼうさい</p> | <p>ほうれんそうの ごまドレッシング</p> <p>MILK</p> <p>ロールパン ポーク ビーンズ</p> <p>手洗い 寒いので、指先だけ ぬらして手洗いをすま せていませんか？か ぜなどの予防のため にも、石けんにつけ て、ていねいに手を洗 いましょう。</p> | <p>パイ</p> <p>MILK</p> <p>さばのみそに</p> <p>ひじき ごはん かきたまじる</p> <p>ひじき ひじきは、芽の部分を 食べる「芽ひじき」と、 茎の部分を食べる「長 ひじき」があります。 今日は芽ひじきを混 ぜ込んだひじきごは んです。</p> |
| 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 |
| <p>わふうぎのこ ハンバーグ</p> <p>MILK</p> <p>もうすぐ冬休み クリスマスやお正月な ど楽しいイベントがた くさんありますが、夜 ふかかせず、「早寝・ 早起き・朝ごはん」を 守って、冬休みも元氣 にすごしましょう。</p> <p>ごはん ごもくいだめ</p> | <p>まっちゃん ビーンズ</p> <p>MILK</p> <p>すのもの</p> <p>ごはん にくじゃが</p> | <p>れんこんの ごまマヨサラダ</p> <p>MILK</p> <p>まっちゃん 抹茶は、お茶の葉を こまかくひいて粉に したものです。抹茶 はお茶として飲むだ けでなく、お菓子や 料理の材料にも使 われます。</p> <p>ごはん ぶたにくと だいこんの みそに</p> | <p>ケーキ</p> <p>MILK</p> <p>とりにくの ワインソース (幼小1・小中2) ・フロccoli</p> <p>かぶの スープ</p> <p>クリスマス 今日は少し早めのク リスマス献立です。か らあげに、ケチャップ とワインを使った手作 りソースをからめてい ます。味わって食べ てくださいね。</p> | <p>さわらの ゆずみそかけ おひたし</p> <p>MILK</p> <p>ごはん かぼちゃの のもの</p> <p>冬至 明日は冬至です。1年 のうちで昼が一番短 く、夜が長い日です。 冬至には、かぼちゃを 食べたり、ゆず湯に 入ったりする習慣があ ります。</p> |

～かぜ・インフルエンザ・ノロウイルス対策～
てあら かんたん 手洗いは簡単でも有効な予防法

○なぜ、よぼうになるの？

ウィルスは、そのままでは増えず、人の体の中に入って仲間を増やします。手から食べ物についたり、手から口や鼻、目に触れることで、ウィルスが体内に侵入してしまうことが多いのです。



○いつ あらう？

食事の前、外から家や教室など室内に入るとき、それからトイレの後もしっかり洗いましょう。また、給食当番の人も、エプロンを着替える前に、しっかり手を洗いましょう。



○しっかりあらうためには？

せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。洗った後は、せいけつなハンカチでよくふきとりましょう。服でふいてしまうと、服の汚れが手についてしまいます。



○人にうつさないように注意しよう！

体調が悪いときは、給食当番を代わってもらいましょう。せきやくしゃみが出る人は、「エチケットマスク」をしましょう。



