



# 12月学校給食予定献立表



秦野市立末広小学校 神奈川県立秦野支援学校 給食回数 15回

2日(月)	3日(火) [かながわ産品学校給食デー]	4日(水)	5日(木)	6日(金)
ヨーグルト ドライカレー ごはん やさいのスープに 精白米 米油 じゃがいも 牛乳 豚肉 ひよこ豆 ヨーグルト 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく セロリ キャベツ 小松菜 670kcal 24.2g 16.5g 1.6g	メンチカツ とりなめし おてん 精白米 麦 さといも さとう 米油 牛乳 とり肉 ちくわ さつま揚げ うずらの卵 昆布 メンチカツ 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく セロリ キャベツ 小松菜 643kcal 25.2g 20.5g 2.5g	まっちゃんごん じゃがいものふりかけ ごはん 精白米 米油 ごま油 さとう てんぷん じゃがいも 小麦粉 パン粉 牛乳 抹茶昆布ふりかけ とうふ とり肉 メルルーサ たけのこ にんじん 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 しょうが にんにく 小松菜 グリンピース 646kcal 24.3g 19.9g 1.6g	フルーツやさいゼリー きなこあげパン 精白米 米油 グラニュー糖 てんぷん 小麦粉 春雨 牛乳 きな粉 とり肉 牛乳 油揚げ みそ 豚肉 玉ねぎ しょうが 白菜 にんじん 小松菜 フルーツ野菜ゼリー 637kcal 23.1g 24.2g 2.1g	ぶたキムチ ごはん 精白米 さといも 米油 ごま油 さとう 白ごま 牛乳 油揚げ みそ 豚肉 だいこん 白菜 にんじん 長ねぎ 小松菜 しょうが にんにく もやし たら キムチ 玉ねぎ 切干大根 613kcal 25.2g 19.5g 2.2g
9日(月)	10日(火)	11日(水) [31日年越し献立]	12日(木)	13日(金)
さつまいものてんぷら ごはん 精白米 米油 さとう さつまいも ホットケーキミックス 小麦粉 牛乳 豚肉 焼きとうふ おから 玉ねぎ にんじん しらたき 長ねぎ えのきだけ 小松菜 688kcal 23.5g 22.4g 1.3g	チョコプリン やさいソテー ミルクパン マカロニグラタン 精白米 小麦粉 パン粉 ごま油 チョコプリン 牛乳 とり肉 チーズ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ コーン キャベツ 小松菜 666kcal 23.6g 21.3g 2.0g	みかん ちくわ こんさいのかきあげ ごもくうどん ソフト麺 さとう てんぷん 小麦粉 米油 牛乳 とり肉 油揚げ きわかめ ちくわ おから にんじん 干し椎茸 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ れんこん ごぼう みかん 697kcal 25.3g 19.7g 2.1g	はくさいつけ わかさぎのからあげ ごはん 精白米 じゃがいも 米油 さとう 小麦粉 てんぷん 牛乳 豚肉 わかさぎ 青のり 昆布 にんじん 玉ねぎ つきこんにやく さやいんげん 白菜 にんにく 601kcal 22.9g 15.9g 1.9g	ソナコーンサラダ ハヤシルウ 精白米 麦 じゃがいも 米油 ハヤシルウ さとう 牛乳 豚肉 おから まぐろ油漬 にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ トマトピューレ コーン グリンピース キャベツ きゅうり 670kcal 23.6g 20.9g 2.5g
16日(月)	17日(火)	18日(水) [21日冬至献立]	19日(木) [食育の日]	20日(金) [24日クリスマス献立]
さばのみそ とりけんちん ごはん 精白米 さといも 米油 さとう 牛乳 とり肉 とうふ 昆布 さば みそ にんじん ごぼう だいこん 小松菜 しょうが 606kcal 26.2g 17.8g 2.0g	キャベツソテー とりにくからあげ ほうれん草のミルクスープ 精白米 小麦粉 じゃがいも 米油 パター 小麦粉 てんぷん 発酵乳 とり肉 牛乳 おから ほうれん草 にんじん 玉ねぎ しょうが キャベツ 696kcal 27.1g 21.7g 2.3g	ゆずゼリー だいこんサラダ ちやめし ほうとう 精白米 ほうとう さといも さとう 米油 牛乳 とり肉 油揚げ みそ まぐろ油漬 にんじん かぼちゃ ごぼう 干し椎茸 長ねぎ 小松菜 だいこん レモン ゆずゼリー 616kcal 22.2g 14.7g 2.5g	どうふボールのケチャップソース りんごジャム ソフトフランスパン 精白米 小麦粉 じゃがいも 米油 さとう 白ごま 小麦粉 牛乳 ウインナー とうふ とり肉 ひじき おから 玉ねぎ にんじん ピーマン 赤バブリカ マッシュルーム 641kcal 23.3g 24.1g 2.1g	クリスマスゼリー クリスピーチキン わふうポトフ コーンピラフ 精白米 米油 じゃがいも 小麦粉 玄米フレーク パン粉 クリスマスゼリー (いちご練乳風) 牛乳 とり肉 コーン パセリ 玉ねぎ だいこん にんじん こんにやく 干し椎茸 小松菜 にんにく 654kcal 26.3g 19.5g 2.1g
ひづけ・その他 き 炭水化物・脂質 ろ おもにエネルギーのもとになる食品 あ たんぱく質・無機質(カルシウム) か おもにからだをつくるものになる食品 み ビタミン・無機質 ど おもにからだのちようしをどとのえるものになる食品 中学年提供栄養 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	12月の給食目標 1~2年生 食べ物の名前を覚えよう 3~4年生 秦野の野菜を知ろう 5~6年生 地場産物の良さを知ろう	冬至って何? 冬至とは、1年の中でもっとも星が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられています。また、運を呼び込むために「ん」のつく食べ物を食べると縁起が良いとされているため、給食では、かぼちゃ(南瓜:なんきん)の入ったほうとうを提供します。	冬に美味しい野菜を食べよう 	

**石けんを使った手洗い**

石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るとも大切な予防方法の一つです。手洗いの基本を知って、病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れないようにします。

きれいに見えても実は...  
わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついていきます。細菌などは見えないので汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

**石けんを使った手洗い**

- ①水でぬらす
- ②泡立てる
- ③手のひら
- ④手の甲
- ⑤指と指の間
- ⑥親指
- ⑦指先
- ⑧手首
- ⑨よく水で流す
- ⑩ハンカチでふく