



12月 献立表

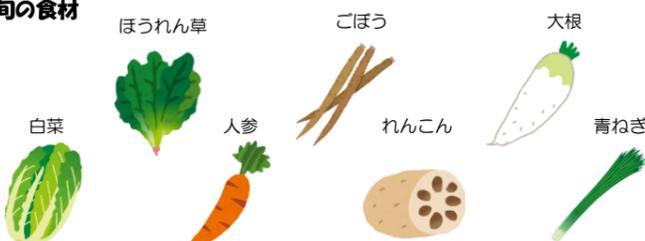
御所市学校給食センター

※毎日の牛乳は、赤のグループです。

日付	献立名	黄 	赤 	緑 	調味料など	小学生 5科 たんぱく質 脂質	中学生 5科 たんぱく質 脂質
1日 (火)	ごはん	米					
	いわし山河焼き	砂糖 油	いわし山河焼き	玉ねぎ にんにく	濃口しょうゆ 酒 みりん	709kcal	791kcal
	かしわのすき焼き風煮	糸こんにゃく 麩 油 砂糖	鶏肉 焼き豆腐	白菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ	濃口しょうゆ みりん 酒 だしパック	29.8g	33.3g
	大根サラダ		ツナ	大根 人参	和風ドレッシング(だしのうま味)	16.1g	17.8g
2日 (水)	パン(切り込み)		パン				
	ウインナー		ウインナー				
	キャベツソテー	油 砂糖		キャベツ 人参	濃口しょうゆ ウスターソース みりん	614kcal	727kcal
	コンソメスープ	じゃがいも 油	鶏肉	玉ねぎ アスパラガス コーン パセリ	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう	24.3g	28.5g
3日 (木)	わかめごはん	米			わかめごはんの素		
鶏の照り焼き		鶏の照り焼き				797kcal	882kcal
含め煮	突もこんにゃく 里芋 じゃがいも 砂糖 油	豚ひき肉 厚揚げ	人参 グリンピース	だしパック 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 酒 塩	34.7g	38.0g	
小松菜のおかか和え		ひじき 味付けおかか	小松菜 人参		19.9g	21.5g	
4日 (金)	パン、いちごジャム	パン いちごジャム					
	ポロニアステーキ		荒挽きポロニアステーキ			643kcal	765kcal
	ほうれん草のソテー	油		ほうれん草 玉ねぎ ぶなしめじ	濃口しょうゆ 塩 こしょう	26.6g	30.8g
	かぼちゃ豆乳スープ	油	ショルダーベーコン 豆乳	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 カリフラワー パセリ にんにく	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう	21.6g	24.2g
7日 (月)	ごはん	米					
	ししゃもフライ(2こ)	油	でん粉付き子持ちししゃも			729kcal	811kcal
	切干大根の煮物	砂糖	うすあげ	切干大根 人参	濃口しょうゆ みりん だしパック	28.5g	31.9g
	すまし汁		御所市産ねぎ入り肉団子	玉ねぎ ごぼう えのきだけ 青ねぎ	だしパック 濃口しょうゆ 塩 みりん 酒	21.2g	23.6g
8日 (火)	減量ごはん	米					
	みそラーメン	中華麺 油	豚肉 かまぼこ 米みそ 赤みそ	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし コーン にんにく	塩 こしょう 濃口しょうゆ 中華スープ みりん	701kcal	803kcal
	ブロッコリーサラダ		ささみ ひじき	ブロッコリー	青じそドレッシング	23.6g	27.2g
	杏仁フルーツ	豆乳杏仁豆腐		ミックストフルーツ缶		14.9g	16.6g
9日 (水)	パン、りんごジャム	パン りんごジャム					
	オムレツチャップソース	砂糖	プレーンオムレツ		トマトケチャップ トンカツソース	672kcal	812kcal
	ポテトのバジルソテー	じゃがいも 油	ショルダーベーコン	人参 バジル	レモン果汁 濃口しょうゆ 塩 こしょう	23.7g	27.9g
	大根のポトフ	油	豚肉	大根 玉ねぎ 人参 ブロッコリー チンゲン菜	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう	24.1g	28.0g
10日 (木)	ごはん	米					
	揚げ餃子(小:2こ、中:3こ)	油	餃子			696kcal	791kcal
	チンゲン菜のねぎごまサラダ			チンゲン菜 赤パプリカ コーン	ねぎごまドレッシング	20.4g	23.4g
	トックスープ	米粉トック 油	チキンハム 木綿豆腐	玉ねぎ 人参 青ねぎ	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう	18.3g	21.0g
11日 (金)	米粉パン	米粉パン					
	チキンナゲット(小:2こ、中:3こ)	油	チキンナゲット			714kcal	909kcal
	洋風トマト肉じゃが	じゃがいも 砂糖 油 マーガリン	牛肉	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ ダイストマト缶 グリンピース にんにく	コンソメ トマトケチャップ トマトピューレ 濃口しょうゆ みりん	29.0g	37.1g
	れんこんサラダ		チキンハム	れんこん 枝豆	フレンチドレッシング	28.5g	35.8g
14日 (月)	ごはん	米					
	チヂミ(小:1こ、中:2こ)	チヂミ				695kcal	812kcal
	豆腐のチゲ風煮	油 砂糖	豚肉 木綿豆腐 赤みそ	奈良の大根キムチ 玉ねぎ もやし ぶなしめじ 白菜 にら にんにく	中華スープ 濃口しょうゆ みりん 酒 トウバンジャン	22.1g	25.8g
	春雨サラダ	春雨	ささみ	きゅうり 赤パプリカ	中華ドレッシング	17.7g	21.1g
15日 (火)	ごはん、ふりかけ	米			おかかふりかけ		
	厚焼き玉子		厚焼き玉子			684kcal	755kcal
	厚揚げと小松菜の煮物	砂糖	厚揚げ	小松菜 人参	濃口しょうゆ みりん だしパック	27.1g	30.2g
	里芋のみそ汁	突もこんにゃく 里芋	わかめ 米みそ	玉ねぎ 大根 人参	だしパック	16.3g	17.3g
16日 (水)	減量パン	パン					
	クリームスパゲティ	スパゲティ シチュールウ 油	ショルダーベーコン	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ ほうれん草 コーン	コンソメ 塩 こしょう	688kcal	851kcal
	白身魚のフライ	油	白身魚フライ			27.4g	32.2g
	ごぼうサラダ		ツナ	ごぼう 人参	酢 和風ごまドレッシング	23.7g	28.7g
17日 (木)	ごはん	米					
	春巻き	油	春巻き			732kcal	801kcal
	混ぜご飯の具	砂糖 油	ビッコロハム	青ピーマン 人参 玉ねぎ コーン にんにく	オイスターソース 濃口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう	19.8g	22.1g
	かぶの中華スープ	油	鶏肉	かぶ 大根 人参 玉ねぎ 青ねぎ しょうが	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう	21.2g	22.9g
いい歯の日 (金)	フルーツパン	パン					
	チキンフライ	油	若鶏ももサクリフライ			759kcal	909kcal
	カミカミサラダ		大豆 萋わかめ	人参 切干大根	和風ドレッシング(だしのうま味)	23.6g	27.3g
	米粉マカロニスープ	米粉マカロニ 油	ショルダーベーコン	白菜 人参 玉ねぎ パセリ	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ	28.5g	32.9g
クリスマスデザート(単配)	クリスマスカップケーキ						
食育の日 (月)	減量ごはん	米					
	かやくうどん	蕎麦入りうどん でん粉	豚肉 わかめ	れんこん 玉ねぎ 人参 青ねぎ しょうが	濃口しょうゆ みりん 塩 だしパック	733kcal	823kcal
	かぼちゃと大和ポークのフライ	油	奈良県産かぼちゃと 大和ポークのフライ			22.3g	25.2g
ほうれん草のごま和え			ほうれん草 人参 もやし	ごま和えの素	19.5g	22.1g	
22日 (火)	麦ごはん	米 大麦					
	ハンバーグ		ハンバーグ			769kcal	850kcal
	冬野菜カレー	カレールウ 油	鶏ひき肉	大根 かぶ 玉ねぎ 人参 グリンピース	濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう	27.5g	30.0g
	フレンチサラダ		チキンハム	キャベツ にんじん	フレンチドレッシング	22.1g	24.2g

※奈良県産の食材は、太字で表しています。

旬の食材

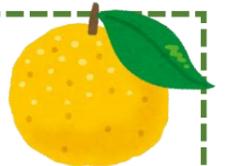


ゆずについて

ゆずの皮はデコボコしていて厚く、ビタミンCが果汁よりも4倍多く含まれています。香りが高いので、料理に使われたり、ぼん酢や柚子胡椒、柚子みそなどの加工食品にも使われています。

日本はゆずの生産量と使用量が世界一です。生産量は高知県が日本一となっています。栽培の特徴として、寒さに強く、病気になりにくいですが、成長がとても遅く収穫までに時間がかかります。

冬至にゆずを浮かべたゆず湯に入ると、「かぜをひかずに冬を越せる」と言われています。ゆづくりつかって体を温めましょう。





12月 給食だよ!

御所市学校給食センター

今年も残り1カ月となり、風が冷たく、寒さが身にしみる季節になってきました。気温が低く、空気が乾燥する今の時期には、風邪やインフルエンザなどの菌やウイルスが活発になります。それらに加えて今年はコロナウイルスにも注意しなければなりません。菌やウイルスは目には見えませんが、ドアノブや手すりなどあちこちについています。それが手につき、口や鼻をさわると体内に入って感染します。水が冷たくて手を洗うのがつらいですが、外出後や食事の前にはしっかりと手洗いと消毒をして、菌やウイルスから体を守りましょう!
もうすぐ冬休みですね。冬休み中にはクリスマスやお正月など行事がたくさんあります。元気に楽しく過ごせるように食事や睡眠をしっかりとって体調管理をしましょう。

冬を元気にすこす食事のポイント!

①朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食べよう!

決まった時間に食事をとることで、毎日の生活リズムが整います。1日を規則正しく過ごしましょう。



②早寝・早起きをして、 朝ごはんを必ず食べよう!

しっかり睡眠をとり体調を整え、朝ごはんを食べて体を目覚めさせましょう。そして1日の生活リズムを作りましょう。



冬休みも、
①～⑤の食生活で
元気に過ごしましょう!

③おやつは時間と量を決めて食べよう!

ダラダラとおやつを食べると肥満や虫歯などになってしまいます。また、食事の前に食べるとご飯が食べられなくなってしまいます。



④食べ過ぎないように、 ゆっくりよくかんで食べよう!

よくかんで食べると満腹感が感じやすくなります。食べ過ぎによる肥満を防止しましょう。



⑤冬野菜をたっぷり食べよう!

冬が旬の野菜には、風邪などの病気を予防する効果があるビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。



ノロウイルスに注意しましょう!

新型コロナウイルスが流行していますが、みなさん手洗いや消毒は正しくできていますでしょうか?冬は風邪などの病気だけでなく、他の感染症やノロウイルスなどの食中毒にも気を付けなければいけません。



ノロウイルスとは?

冬に多く発生する食中毒です。

カキなどの二枚貝が原因になったり、調理をする人から食品を介して感染する場合も多くあります。感染すると24～48時間で症状が出て、ヒトの腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛、微熱(37℃台)などを起こします。多くの場合は軽症で、感染しても症状が出ない場合もあります。健康な人は1～2日程度で回復しますが、子どもやお年寄りでは重症化することがあるので、注意が必要です。下痢や嘔吐の症状があるときは給食当番をしないようにしましょう。

感染したら、どうすればいいの?

今のところ、ノロウイルスに対するワクチンや抗ウイルス剤はありません。脱水症状を起こさないよう、経口補水液などで水分補給をしっかりと行うことが大切です。市販の下痢止め薬は回復を遅らせることがあるので使用しないほうがよいでしょう。

手洗いは
2度洗いが
効果的です!



感染を予防するには?

「持ち込まない」

感染しないよう、日ごろから手洗いや健康管理に心がけ、体調が悪い時は調理しないようにしましょう。

「広げない」

トイレは定期的に清掃・消毒する。嘔吐物などは塩素消毒液を用いて適切に処理しましょう。

「付けない」

調理や食事の前には、せっけんを使い、洗い残しのないようにていねいに洗きましょう。

「やっつける」

加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと加熱する。ノロウイルスを死滅させるには、中心温度85～90℃、90秒以上が目安です。



12月の給食

いい歯の日(18日)

今月は、「カミカミサラダ」に入っている大豆、茎わかめ、切干大根がかみごたえのある食材です。



よくかんで食べ、健康な歯を目指しましょう!



食育の日(21日)

奈良県産の食材…米、葛入りうどん(吉野葛)
かぼちゃと大和ポークのフライ
(かぼちゃ、大和ポーク)
御所市産の食材…青ねぎ
旬の食材…ほうれん草、人参、れんこん



地元の食材を味わっていただきましょう!

21日は冬至です!冬至にちなんだ食材を使った給食です。

クリスマス献立

18日はクリスマス献立です。チキンフライやデザートが登場します。スープの中に星形の人参が入っていたら「ラッキー!」。ぜひ探してみてくださいね。



冬至(21日)

1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。また、「ん」が2つづく食べ物を食べると幸運になるといいうい伝えもあります。給食には、かぼちゃ(なんきん)、れんこん、うどん(うどん)、にんじんが登場します!

