



12月こんだてよていひょう



令和3年11月30日
宮城県立石巻支援学校

月	火	水	木	金
		1	2	3
12月の給食目標「きれいに手を洗おう」 食事の前や、外から帰ってきたときは必ず手を洗いましょう。 洗ったあとは、きれいなハンカチやペーパーで、しっかりと水気をとることも忘れずに。 		ごはん アジのメンチカツ あおなとがんものにも えのきのみそしる 548 24.7 20.8 2.1 658 31.4 22.9 2.6	よくかんでたべよう(ひきわり大豆) ごはん ひきわりだいずいりドライカレー やさいスープ チーズ  570 21.1 20.0 1.5 685 24.9 23.0 2.0	むぎごはん にくじゃが なっとう キャベツのみそしる 553 24.1 14.1 2.0 653 27.4 15.4 2.5
6	7	8	9	10
ごはん いわしのしょうがに ゆきなごまあえ だいこんのみそしる 537 22.1 17.0 2.2 636 25.0 19.2 2.7	かぼちゃのクリームスパゲティ フレンチサラダ バナナ  591 18.4 19.6 1.7 708 21.2 22.9 2.3	とりにくのちゅうかいためどん わかめとコーンのサラダ じゃがいものみそしる  567 21.0 20.2 1.9 685 25.1 23.7 2.3	ごはん ささかまのいそべあげ キャベツのおかかあえ とんじる 515 16.9 17.8 1.6 651 20.0 23.8 2.0	むぎごはん マーボー豆腐 ちゅうかスープ  563 27.2 19.8 2.2 684 33.1 23.1 2.9
13	14	15	16	17
ごはん にくだんご はるさめのいためもの わかめスープ 564 20.5 18.9 2.2 646 22.6 19.5 2.6	旬の食材(白菜) しょくパン チーズ入りコールスローサラダ はくさいのクリームに バナナ  519 18.0 21.1 1.7 687 23.5 28.1 2.3	よくかんでたべよう(切り干し大根) ごはん しろみざかなフライ きりぼしだいこんのサラダ たまねぎのみそしる 548 22.1 18.0 1.8 681 24.2 24.7 2.2	そぼろどん みそけんちんじる りんご  551 19.6 20.4 1.7 670 23.5 24.3 2.2	よくかんでたべよう(切り干し大根) ごはん さばのみそに こまつなのおひたし きりぼしだいこんのひきなじる 523 23.2 15.9 2.4 642 27.0 20.1 2.8
20	21	22	23	
旬の食材(れんこん・カリフラワー・みかん) ふゆやさいかレー かいそうサラダ みかん  554 17.9 16.5 2.7 671 21.5 19.1 3.6	ソフトパン  ツナオムレツ パンプキンスープ ジャーマンポテト いちごジャム 690 20.5 27.9 3.3 779 22.7 32.0 4.0	寒さに負けない強い体を作ろう スタミナどん だいこんサラダ とうふのみそしる チーズ  557 25.1 15.8 2.5 664 29.5 17.1 3.1	★クリスマス献立★ ピラフ もみのきハンバーグ クリスマスサラダ  ふわふわたまごのスープ サンタさんのおほしさまデザート 637 23.7 18.9 2.5 735 26.3 20.9 3.1	《栄養価の表示》 上段=小 下段=中・高 Iたんぱく質 脂質 食塩相当量 (kcal) (g) (g) (g) フォーク持参 スプーン持参

今月の平均栄養摂取量

	(小)	(中・高)
エネルギー	564/572kcal	679/730kcal
たんぱく質	21.5/21.5g	25.2/27.4g
脂質	19.0/15.9g	22.3/20.3g
食塩相当量	2.1/2.0g	2.7/2.5g



ノロウイルスの予防のためには

これから迎える冬休みはとくに次の3つのことに気をつけましょう。

手洗いをよくする



食材の加熱は
しっかりと



調理器具の洗浄は
こまめに



「冬至」と「ゆず湯」



「冬至」には、寒い冬を元気に過ごせることを願い、「かぼちゃ」を食べるほかに、「ゆず」を入れたお風呂「ゆず湯」に入る風習もあります。

「ゆず」は香りが強く、強い香りには、病気などの悪いことを追い払う力があると、されています。また、「冬至」を「湯治(湯に入って体を治すこと)」という言葉にかけ、えんぎがよいとして、「冬至」に「ゆず」を入れたお風呂「ゆず湯」に入るようになったそうです。『無病息災』を願うと、いわれています。



牛乳は毎日つきます。行事や物資の入荷状況などにより献立を変更する場合があります。
★冬季休業日明けの給食は、1月11日(火)から開始です。