

令和6年

# 12月 よていこんだてひょう



伊東市学校給食センター  
【大池小・富戸小・南小・伊東小】

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	牛乳	鶏卵	大豆	豚肉	魚	赤の食べ物 (体をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分						
2月	伊東小	ぎゅうにゅう				X					ぎゅうにゅう										
		ごはん										こめ			678 Kcal						
		ししゃもたつたあげ	X								ししゃも たつたあげ	ししゃも	こむぎこ でんぷん さとう		32.1 g						
		ごまあえ									ちくわ	すりごま さとう	ほうれんそう にんじん	しょうゆ	26.5 g						
		なっとう									なっとう (だいず)	たし からし			2.9 g						
		ふゆやさいのみそしる								みそ あぶらあげ		だいこん はくさい にんじん	えのきだけ ねぶかねぎ	さばぶし							
		オレンジ										オレンジ									
3火		ぎゅうにゅう				X					ぎゅうにゅう										
		しよくパン	X			X					しよくパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		590 Kcal						
		チリコンカン									だいず ぶたにく	あぶら	たまねぎ にんにく	ケチャップ ソース しお	29.3 g						
		じゃがいもサラダ									じゃがいも あぶら	さとう	きゅうり コーン たまねぎ	こしょう タバスコ	23.1 g						
		たまごスープ			X						たまご とりにく	でんぷん	たまねぎ こまつな にんじん	チンタン しお しょうゆ	2.6 g						
		りんご										りんご									
4水		ぎゅうにゅう				X					ぎゅうにゅう										
		ごはん										こめ			666 Kcal						
		すごもりたまご			X						たまご ぶたにく	しらたき さとう	たまねぎ にんじん	しょうゆ	31.9 g						
		アーモンドあえ									みそ ぶたにく	アーモンドブードル さとう	アーモンド	こまつな キャベツ もやし	しょうゆ	23.1 g					
		ほうとうしる	X								みそ ぶたにく	あぶらあげ	ほうとう(こむぎこ とうにゅう)	はくさい かぼちゃ	ねぶかねぎ	さばぶし しょうゆ	2.7 g				
		みかん										みかん									
5木	伊東小	ぎゅうにゅう				X					ぎゅうにゅう										
	5年	ごはん										こめ			689 Kcal						
	6年	マーボーどうふ					X				どうふ ぶたにく えび	さとう でんぷん あぶら	はねぎ にんじん	しいたけ	しょうゆ	31.9 g					
	9組	キャベツのナムル									みそ		しょうが にんにく	しょうゆ	パイタン	みりん	27.1 g				
		こくとくくみむしパン	X			X					ぎゅうにゅう	ケーキックス(こむぎこ)	さとう	だっしふんにゅう	さけ	とうがらし	2.0 g				
		くるみ									くるみ	バター									
6金	大池小	ぎゅうにゅう				X					ぎゅうにゅう										
	3年	ロールパン	X			X					ロールパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		607 Kcal						
		とりにくのスパイスあげ	X	X							とりにく たまご	コーンフレーク (とうもろこし) みずあめ	さとう おおむぎ	しょうゆ しお	パブリカ	25.3 g					
		ミニサラダ									あぶら	さとう	キャベツ きゅうり コーン	す しお	こしょう	25.6 g					
		ひよこまめのスープ									ひよこまめ ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん	セロリー	パイオン	しょうゆ	2.6 g				
		パインかん										パインかん									
9月	伊東小	ぎゅうにゅう				X					ぎゅうにゅう										
		ごはん										こめ			591 Kcal						
		さばのたつたあげ									さば	でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ	みりん	26.6 g					
		はくさいとほうれんそうのおひたし									かつおぶし		はくさい	ほうれんそう	しょうゆ	21.5 g					
		けんちんじる									どうふ ぶたにく	さといも	こんにゃく	だいこん	ごぼう	にんじん	さばぶし	しょうゆ	1.8 g		
		みかん									あぶら	はねぎ	みかん								
10火		ぎゅうにゅう				X					ぎゅうにゅう										
		しよくパン	X			X					しよくパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		614 Kcal						
		いちごジャム									いちごジャム (さとう)	いちご			24.3 g						
		ポトフ									ウインナー とりにく	ベーコン	じゃがいも	キャベツ たまねぎ	にんじん	パイオン	しょうゆ	23.3 g			
		くきわかめとコーンのサラダ									くきわかめ	あぶら	さとう	きゅうり	キャベツ	コーン	す	しょうゆ	3.2 g		
		さつまいものチーズケーキ	X	X	X						クリームチーズ たまご	さつまいも	さとう	アーモンド	レモン	かじゅう	しょうゆ				
11水		ぎゅうにゅう				X					ぎゅうにゅう										
		みそラーメン	X								みそ ぶたにく	ちゅうかめん(こむぎこ)	ごまあぶら	もやし たまねぎ	はくさい	パイタン	しょうゆ	さばぶし	641 Kcal		
		ちくわのおちやふうみあげ	X	X							ちくわ たまご	こむぎこ	あぶら	はねぎ	にんじん	たけのこ	にんにく	しょうが	27.2 g		
		さんしょくあえ									さんしょく	さとう	だいこん	ほうれんそう	にんじん	す	しょうゆ	18.7 g			
		アップルゼリー									アップルゼリー	さとう	りんごジュース					3.1 g			
12木		ぎゅうにゅう				X					ぎゅうにゅう										
		ふゆやさいかレー	X								ぶたにく	こめ	じゃがいも	あぶら	たまねぎ	かぶ	フロッキー	パイオン	カレーウ	ソース	608 Kcal
		こざかなからめ						X			にぼし	こむぎこ	ピーナッツ	アーモンド	さとう	ごま	みりん	しょうゆ	21.3 g		
		りんご										りんご						20.3 g			
		りんご										りんご						2.2 g			
13金	伊東小	ぎゅうにゅう				X					ぎゅうにゅう										
	6年	ロールパン	X			X					ロールパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だっしふんにゅう		604 Kcal						
		いかやしそば	X								いか あおりの	ちゅうかめん(こむぎこ)	あぶら	キャベツ たまねぎ	にんじん	ソース	しお	こしょう	29.4 g		
		とりにくとだいずのにこみ									だいず とりにく	さとう	いんげん	しょうが	しょうゆ	みりん	23.1 g				
		フルーツヨーグルトあえ				X					ヨーグルト		みかんかん	パインかん	ももかん			2.4 g			

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	牛乳	鶏卵	大豆	アレルギ	赤の食べ物 (体をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 糖質 塩分
16月		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				588 Kcal 24.9 g 20.6 g 3.0 g
		チキンライス				X				とりにく	こめ バター あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース	ケチャップ しお カレーこ こしょう	
		ナッツいりかいそうサラダ								ツナ(まぐろ) かいそうミックス	アーモンド あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ しお からし	
		やさいスープ								ベーコン	じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん	パイオン しお こしょう	
		ヨーグルト◎			X					ヨーグルト				
17火		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				709 Kcal 27.1 g 25.8 g 2.3 g
		ごはん								こめ				
		とりにくとカシューナッツの いためもの								とりにく	カシューナッツ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	たけのこ ビーマン しめじ にんじん しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ さけ	
		さつまいものみそしる								みそ あぶらあげ	さつまいも	だいこん にんじん ねぶかねぎ えのきだけ	さばふし	
18水	畜戸小 1~4年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				614 Kcal 27.1 g 29.8 g 20.5 g 2.3 g
	南小 1~4年	ごはん								こめ				
		さばのごまやき								さば みそ	ごま さとう	にんにく	しょうゆ みりん さけ とうがらし	
		いそかあえ								のり		キャベツ ほうれんそう もやし	しょうゆ	
		とんじる								とうふ ぶたにく みそ	じゃがいも こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう はねぎ しめじ	さばふし	
	ブルーベリーゼリー◎								ブルーベリーゼリー( )	さとう ブルーベリー	かんてん			
19木	畜戸小 1~4年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				652 Kcal 25.7 g 18.4 g 3.1 g
	南小 1~4年	しらすごはん								しらす わかめ	こめ			
		さといものコロッケ	X	X						とりにく たまご	さといも パンこ マッシュポテト あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ しいたけ	しょうゆ オイスターソース しお こしょう	
		ポイルキャベツ										キャベツ	ソース	
		かおりみそしる								とうふ みそ くきわかめ あぶらあげ あおりのり	じゃがいも	にんじん ごぼう はねぎ	さばふし	
	フルーツミックス										みかんかん バインかん ももかん			

○材料の都合等により献立が変更になることがあります。  
 ○アレルギー物質の主要8品目について、使用されている献立名の横に×の表示をしています。  
 ○「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。  
 ○詳細は給食センターまでお問い合わせください。(☎52-6910)  
 ○加工食品については、料理名の後ろに◎をつけ、主な材料のみ( )で表示してあります。

※表示されている栄養価は3・4年生の栄養価です。  
 ※1年生は0.8掛け、2年生は0.9掛けの栄養価です。  
 ※5年生は1.1掛け、6年生は1.2掛けの栄養価です。

※献立表は、伊東市学校給食センターHP (<https://minami-jh.edumap.jp/center/>)にも掲載していますのでご覧ください。(中学校の献立表も載っています。)また、トップページに今月のおすすめメニューとして、給食のレシピが載っていますので参考にしてください(月末に更新)。その他、アレルギー除去食のレシピなど様々な情報を掲載しておりますのでご覧ください。



給食センターホームページ

## かぜ予防

のために、規則正しい生活をしましょう!

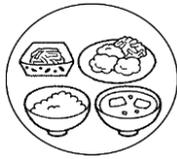


### 手洗いうがい



外から帰ったら、手洗いうがいをしましょう。まずは、バイ菌を体に入れないことが大切です。

### 栄養バランスの良い食事



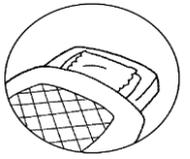
黄・赤・緑の3色揃った食事を、朝・昼・夕の3回食べましょう。いろいろな栄養を摂ることで、かぜに負けない体になります。

### 適度な運動



軽く汗をかく程度の適度な運動は、免疫力を高めます。激しい運動は、逆に免疫力を低下させることがあるので注意しましょう。

### 十分な睡眠



十分な睡眠も免疫力を高めます。眠る前に電子機器の光を浴びると、寝つきが悪くなるので、控えるようにしましょう。

## 今年の冬至は、12月21日(土)です!

冬至は、1年の中で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。

冬至には「ん」のつく食べ物を食べると運がつくと言われていています。「なんきん(かぼちゃ)」、にんじん、大根、れんこん、ぎんなん、きんかん、寒天、うどんなどが挙げられます。

また、ゆず湯に入り体を清めることで、無病息災を祈ります。

21日はご家庭で「ん」のつくものを食べ、ゆず湯に入ってみてはいかがでしょうか。

