

令和6年

12月 予定献立表



伊東市学校給食センター
【南中・北中・対島中】

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	牛乳	えび	かに	福地生	赤の食べ物(1群・2群) (体の組織をつくる)	黄色の食べ物(5群・6群) (エネルギーになる)	緑の食べ物(3群・4群) (体の調子を整える)	調味料	エネルギーたんぱく質脂質塩分	
2月		牛乳				X				牛乳				753 Kcal 30.0 g 26.0 g 3.9 g	
		チキンライス				X				鶏肉	米 バター 油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン グリーンピース	ケチャップ 塩 カレー粉 こしょう		
		ナッツ入り海藻サラダ								ツナ(まぐろ) 海藻ミックス	アーモンド 油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩 からし		
		野菜スープ								ベーコン	じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリー	パイオン 塩 こしょう		
		ヨーグルト◎				X				ヨーグルト					
3火		牛乳				X				牛乳				780 Kcal 31.7 g 31.0 g 3.4 g	
		食パン◎	X			X				食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)			
		鶏肉のスパイス揚げ	X		X					鶏肉 卵	コーンフレーク (とうもろこし 水あめ 油 でん粉 小麦粉)	砂糖 大麦) にんにく	しょうゆ 塩 パプリカ粉 こしょう オールスパイス チリパウダー		
		ミニサラダ									油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン 赤玉ねぎ	酢 塩 こしょう		
		ひよこ豆のスープ								ひよこ豆 ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ 人参 セロリー パセリ	パイオン 塩 しょうゆ こしょう		
	パン缶										パン缶				
4水		牛乳				X				牛乳				841 Kcal 34.2 g 25.8 g 4.6 g	
		みそラーメン	X							味噌 豚肉	中華めん(小麦粉) ごま油	もやし 玉ねぎ 白菜 葉ねぎ 人参 だけのこ にんにく しょうが	パイタン しょうゆ さば節		
		ちくわのお茶風味揚げ	X	X						ちくわ 卵	小麦粉 油		粉茶 抹茶		
		茎わかめとキャベツのサラダ								茎わかめ	油 砂糖	キャベツ 人参	酢 しょうゆ 塩 からし		
		アップルゼリー								寒天	砂糖	りんごジュース			
5木		牛乳				X				牛乳				912 Kcal 33.0 g 31.2 g 3.0 g	
		ご飯								味噌 豚肉	米				
		鶏肉とカシューナッツの炒め物								鶏肉	カシューナッツ 油 砂糖	でん粉 ごま油	だけのこ ビーマン しめじ 人参 しいたけ しょうが にんにく		しょうゆ 酒
		さつま芋の味噌汁 ももの缶詰								味噌 油揚げ	さつま芋	大根 人参 根深ねぎ もも缶	さば節		
6金		牛乳				X				牛乳				747 Kcal 35.9 g 31.4 g 3.5 g	
		食パン◎	X			X				食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)			
		チリコンカン								大豆 豚肉	油	玉ねぎ にんにく	ケチャップ ソース 塩 こしょう タバスコ		
		じゃが芋サラダ								じゃが芋	油 砂糖	きゅうり コーン 玉ねぎ しょうが しいたけ	酢 塩 こしょう		
		たまごスープ			X					卵 鶏肉	でん粉	玉ねぎ 小松菜 人参	チンタン 塩 しょうゆ こしょう		
	抹茶パイ	X		X						パイシート (小麦粉) ざらめ糖	油 脱脂粉乳)	抹茶			
9月		牛乳				X				牛乳				776 Kcal 26.6 g 24.2 g 2.9 g	
		冬野菜カレー	X							豚肉	米 じゃが芋 油 小麦粉	玉ねぎ かつ フロッキー 人参 しょうが にんにく	パイオン カレーウ ソース しょうゆ 塩 カレー粉 みりん しょうゆ		
		小魚からめ						X		煮干し	ピーナッツ アーモンド 砂糖 ごま				
		りんご										りんご			
10火	対島中	牛乳				X				牛乳				775 Kcal 35.2 g 29.8 g 2.8 g	
		ロールパン◎	X			X				ロールパン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)			
		いか焼きそば	X							いか 青のり	中華めん(小麦粉) 油	キャベツ 玉ねぎ 人参 だけのこ もやし グリンピース しょうが しいたけ	ソース 塩 こしょう		
		大豆とうすら卵の煮込み フルーツヨーグルト和え			X					うすら卵 大豆 鶏肉	砂糖	いんげん しょうが	しょうゆ みりん		
11水		牛乳				X				牛乳				853 Kcal 40.3 g 28.4 g 3.5 g	
		ご飯								味噌 豚肉 油揚げ	米				
		すこもり卵		X						卵 豚肉	しらたき 砂糖	玉ねぎ 人参	しょうゆ		
		アーモンド和え								アーモンドフードル アーモンド	アーモンド 砂糖	小松菜 キャベツ もやし	しょうゆ		
		ほうとう汁	X							味噌 豚肉 油揚げ	ほうとう(小麦粉 豆乳)	白菜 かぼちゃ 大根 人参 根深ねぎ しめじ しいたけ	さば節 しょうゆ		
	グレープフルーツ										グレープフルーツ				
12木		牛乳				X				牛乳				749 Kcal 32.8 g 25.9 g 2.4 g	
		ご飯								味噌 豚肉 油揚げ	米				
		さばの竜田揚げ								さば	でん粉 油	しょうが	しょうゆ みりん		
		白菜とほうれん草のおひたし								かつお節		白菜 ほうれん草	しょうゆ		
		けんちん汁								豆腐 豚肉	里芋 こんにゃく 油	大根 ごぼう 人参 葉ねぎ	さば節 しょうゆ 塩		
	みかん										みかん				
13金		牛乳				X				牛乳				749 Kcal 31.6 g 29.2 g 3.9 g	
		食パン◎	X			X				食パン (小麦粉)	ショートニング 砂糖	脱脂粉乳)			
		いちごジャム◎								いちごジャム (砂糖)	いちご)				
		ポトフ								ウインナー 鶏肉 ベーコン	じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	パイオン しょうゆ 塩 こしょう		
		茎わかめとコーンのサラダ								茎わかめ	油 砂糖	きゅうり キャベツ コーン 人参	酢 しょうゆ 塩 からし		
	さつま芋のチーズケーキ	X	X	X					クリームチーズ 卵	さつま芋 砂糖 アーモンド 小麦粉	レモン果汁	塩			

ふるさと給食

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	牛乳	大豆	豚肉	魚介	鶏肉	野菜	果物	油脂	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
16月		牛乳				X									847 Kcal
		ご飯													37.8 g
		ししゃも竜田揚げ◎	X												32.4 g
		ごま和え													3.6 g
		納豆◎													
		冬野菜の味噌汁													
17火		牛乳				X									872 Kcal
		ご飯													39.5 g
		麻婆豆腐													33.1 g
		キャベツのナムル													2.5 g
18水		牛乳				X									834 Kcal
		しらすご飯													31.5 g
		里芋のコロッケ	X		X										21.8 g
		ポイルキャベツ													3.8 g
		香り味噌汁													
		フルーツミックス													
19木		牛乳				X									758 Kcal
		ご飯													35.7 g
		さばのごま焼き													23.5 g
		磯香和え													3.1 g
		豚汁													
	ブルーベリーゼリー◎														

○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。

※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。(小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



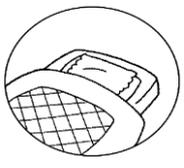
黄・赤・緑の3色揃った食事を、朝・昼・夕の3回食べましょう。いろいろな栄養を摂ることで、かぜに負けない体になります。

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されています。「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。

