

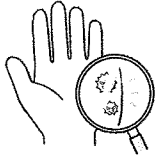
12月 予定献立表

令和5年11月30日

中学生の栄養摂取量の基準
エネルギー：830kcal
たんぱく質：34.2g

新型コロナウイルスだけでなく、風邪やインフルエンザ、ノロウイルス感染症も心配な季節です。それらの予防のために、簡単にできてとても効果の高い方法のひとつに「せっけんを使った手洗い」があります。食事の前には必ずせっけんで手洗いをしましょう。

なぜせっけんで手洗いをするの？



見た目にはきれいで、手には病気の原因になる

見えない細菌やウイルスがついていることがあります。



手や指についた細菌やウイルスは、口や鼻

などから人間の体内に侵入し、体に悪さをします。



水だけの手洗いでは、細菌やウイルスがしっかり落ち

ません。せっけんですみすみまで丁寧に洗いましょう。

1日(金)	
エネルギー：775kcal	
たんぱく質：30.0g	
主食	カレーピラフ
主菜	冬野菜のスープ煮
副菜	キャベツとツナのサラダ
デザート	みかん
牛乳	牛乳

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
エネルギー：889kcal たんぱく質：31.1g	エネルギー：841kcal たんぱく質：30.5g	エネルギー：854kcal たんぱく質：27.8g	エネルギー：756kcal たんぱく質：29.5g	エネルギー：724kcal たんぱく質：29.2g
主食 ごはん 主菜 栄養満点ナゲット <small>おからや豆腐が入ってヘルシー!</small> 副菜 キャベツと豚肉の炒め物 副菜 やかましいみそ汁 牛乳 牛乳	主食 ごはん 主菜 フィッシュアンドチップス <small>魚のフライとフライポテトのコンビ</small> 副菜 コーンソテー <small>麦!</small> 副菜 スコッチブロス <small>世界の料理・イギリス</small> 牛乳 牛乳	主食 ごはん 主菜 マーボー大根 <small>トロロの大根(たろろ)</small> 副菜 中華サラダ 副菜 大豆とさつまいものスナック 牛乳 牛乳	主食 ごはん 主菜 関東煮 副菜 磯香和え 副菜 手作りふりかけ <small>大豆の華昆布 ちりめんじゃこ</small> 牛乳 牛乳	主食 鶏ごぼうピラフ <small>ごぼうと大豆でかみごたえたっぷり</small> 主菜 ゆでイカのマリネ 副菜 冬瓜のスープ デザート りんご 牛乳 牛乳 <small>歯の日</small>
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
エネルギー：847kcal たんぱく質：27.3g	エネルギー：874kcal たんぱく質：34.7g	エネルギー：825kcal たんぱく質：33.5g	エネルギー：775kcal たんぱく質：30.6g	エネルギー：889kcal たんぱく質：34.3g
主食 ごはん 主菜 カレーうどん 副菜 切干大根とツナの炒め物 <small>「煮物」だけが切干大根料理ではないです。</small> デザート カフェオレゼリー 牛乳 牛乳 <small>手作り</small>	主食 黒豆ごはん <small>地場産黒豆を炊き込みます。うすむらさき色がきれいなごはん</small> 主菜 豚肉のかりんと揚げ 副菜 春菊のおひたし 副菜 粕汁 <small>酒かすが入ってあたたまります</small> 牛乳 牛乳	主食 ごはん 主菜 サバのソース煮 <small>意外なおいびで食べやすいです。</small> 副菜 五色和え 副菜 ひつつみ <small>岩手県の料理 小麦粉の生地をちぎって入れます。</small> 牛乳 牛乳	主食 ごはん 主菜 肉豆腐 <small>肉と豆腐(たろろ)の煮物</small> 副菜 ほうれんそうのおかか和え 副菜 こんにゃくのピリ辛煮 牛乳 牛乳 <small>いり味をさせたこんにゃく</small>	主食 ごはん(特別栽培米) 主菜 〇〇みそ <small>何かな?</small> 主菜 〇〇の唐揚げ 副菜 キャベツとみかんのサラダ 副菜 わかめスープ デザート 〇〇〇ゼリー 牛乳 牛乳 <small>1年生のリクエスト献立</small>
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
エネルギー：822kcal たんぱく質：31.5g	エネルギー：786kcal たんぱく質：35.7g	エネルギー：868kcal たんぱく質：28.1g	エネルギー：893kcal たんぱく質：29.8g	終業式
主食 ごはん(特別栽培米) 主菜 ひき肉ともやしのにぎり揚げ <small>きゅうとにぎって形作って揚げます。</small> 副菜 白菜の煮びたし 副菜 里いものみそ汁 牛乳 牛乳	主食 いりごきごはん(特別栽培米) <small>丹後の郷土料理</small> 主菜 キスの唐揚げ 副菜 かぶの柚香漬け 副菜 豆腐のすまし汁 牛乳 牛乳 <small>たんご・食の日</small>	主食 ごはん(特別栽培米) 主菜 冬至グラタン <small>冬至といえばかぼちゃ!</small> <small>「ん」の付く食べ物</small> 副菜 れんこんサラダ 副菜 コーンと卵のスープ 牛乳 牛乳	主食 ごはん(特別栽培米) 主菜 ローストチキンのオーロラソースかけ 副菜 ゆで野菜 副菜 白菜のコンソメスープ デザート チョコカップケーキ 牛乳 牛乳 <small>手作りです。</small>	

