



令和6年12月
津幡南中学校

今年も残すところ後1か月となりました。寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗・うがいを徹底するとともに、栄養や睡眠をしっかりとり、寒さに負けない丈夫な体づくりを心がけましょう。

手洗いの仕方を見直そう

いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさんついています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

手洗いのポイント

感染症の予防に！

石けんをつけ、
こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は
念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔
なタオルなどで水分を拭き取りま
しょう。



特に指先や指の間、親指や手首
などは洗い残しが多い箇所です

食生活に気をつけて冬を元気に過ごそう！

年末年始は、クリスマスや大晦日、お正月などの行事があり、生活が不規則になりがちです。冬休み中も、早寝・早起きを心がけ、元気に過ごしましょう。

た (食) ベすぎに気を つけよう 	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち (1) 日3食、 規則正しく食べよう 朝 昼 夕
ふ ゆ (冬) が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう かむ かむ 	や さい (野菜) を たっぷり食べよう 	す ずんで、おうちの人 のお手伝い をしよう
み んなで食卓を囲む 機会をつくろう 	を (お) やつは時間と量を 決めてとろう 	<p>これらのことに気をつ けて楽しい冬休みを 過ごしてください！</p>	

給食当番の身支度について

給食当番の人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。三角巾から髪の毛が出ていたり、マスクを忘れていたりする生徒を時々見かけます。エプロン・三角巾・マスクを忘れずに、そして正しく着用しましょう。





令和6年度 12月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤)		主に黒や力のもとになる食品(黄)		主に身体の働きをととのえる食品(緑)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		たんぱく質・無機質		炭水化物・脂質		ビタミン・食物繊維				
2月	肉みそ丼(麦ごはん) (具) ブロッコリーのおかか和え 沢煮椀 デザート(豆乳プリンタルト)	豚肉 赤みそ かつお節 鶏肉 豆乳 大豆粉	麦 白麦 ごま油 さとう さとう	たまねぎ もやし しまつな しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん にんじん たけのこ ごぼう えのきたけ みつば	831	32.5	23.9			
3火	ごはん 魚の香味揚げ ひじきと大豆の炒め煮 じゃがいもとごぼうのみそ汁 チーズ	あじ ひじき 大豆 さつまあげ みそ チーズ	麦 米粉 でんぷん 大豆油 さとう 油 さとう じゃがいも	にんにく ねぎ にんじん こんにゃく えだまめ たまねぎ ごぼう にんじん しまつな	790	33.7	22.5			
4水	麦ごはん 白菜のゆず風味サラダ 冬野菜カレー くだもの(りんご)	チキンフレーク 豚肉 チーズ	麦 白麦 ノンエッグマヨネーズ 油 さつまいも カレールウ	はくさい ブロッコリー にんじん ゆず果汁 にんにく しょうが だいこん たまねぎ にんじん りんご フルーツ りんご	838	25.6	21.8			
5木	ごはん 春巻き 回鍋肉 チンゲン菜と豆腐の中華スープ	豚肉 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐	麦 油 香辛 大豆 小麦粉 さとう 米粉 ごま油 さとう でんぷん	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが 干しいたけ キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく チンゲン菜 はくさい にんじん 干しいたけ	807	26.0	29.1			
6金	豆パン オムレツ さつまいもとれんこんのチップ★ あさりのトマトスープパスタ	金時豆 脱脂粉乳 鶏卵 あさり パーコン	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン でんぷん さとう さつまいも 大豆油 スパゲティ オリーブ油 さとう	れんこん たまねぎ にんじん えのきたけ トマト にんにく セロリ	859	27.7	33.0			
9月	梅ごはん 鶏肉の塩こうじから揚げ ポテトサラダ 厚揚げと白菜のみそ汁	鶏肉 厚揚げ みそ	麦 でんぷん 米粉 大豆油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	乾燥梅 にんにく しょうが きゅうり にんじん とうもろこし はくさい たまねぎ えのきたけ にんじん	835	29.5	30.4			
10火	ごはん だしまきたまご みそ炒め いかと大根のうま煮★ デザート(ヨーグルト)	鶏卵 豚肉 みそ スルメイカ ヨーグルト	麦 でんぷん さとう 大豆油 油 さとう さといも さとう	キャベツ たまねぎ にんじん しまつな だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが	790	35.0	18.2			
11水	ごはん パオズ 中華和え 豚キムチラーメン	豚肉 鶏肉 ひじき 焼き豚 豚肉 キムチ(昆布) みそ	麦 でんぷん パン粉 さとう 小麦粉 油 さとう ごま油 中華めん ごま油 キムチ(さとう ごま)	キャベツ たまねぎ しょうが だいこん にんじん きゅうり キムチ(はくさい たまねぎ にんじん りんご だいこん たら にんにく) はくさい たまねぎ にんじん たら	814	29.3	21.5			
12木	ごはん さばの竜田揚げ ごま和え 車麩の卵とじ	さば 鶏卵 鶏肉	麦 でんぷん 米粉 大豆油 ごま さとう 車麩 さとう	しょうが しまつな キャベツ もやし たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ	867	38.2	30.0			
13金	フルーツクリームサンド(ミルク食パン) (フルーツのクリーム和え) かぼちゃのミートグラタン かぶのスープ	脱脂粉乳 ヨーグルト 豚肉 チーズ パーコン	小麦粉 さとう ショートニング 生クリーム 油 さとう	みかん パイナップル 黄桃 にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン トマト かぶ たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし	809	29.0	34.5			
16月	ごはん 和風ハンバーグ 切干大根のごまマヨ和え★ とり野菜	ハンバーグ(豚肉 鶏肉 大豆たん白) 鶏肉 木綿豆腐 みそ	ハンバーグ(豚脂 さとう) さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	ハンバーグ(たまねぎ トマト にんにく しょうが) 切干し大根 きゅうり にんじん しまつな はくさい もやし にんじん こんにゃく えのきたけ ねぎ にんにく	843	36.2	25.9			
17火	ハヤシライス(麦ごはん) (ルウ) えびカツ ひじきの彩りサラダ	牛肉 えび 大豆たん白 ひじき佃煮(ひじき)	麦 白麦 油 ハヤシルウ でんぷん パン粉 小麦粉 さとう 大豆油 ひじき佃煮(さとう ごま) ごま油 さとう	たまねぎ にんじん トマト にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	825	25.4	25.1			
18水	ごはん 魚のみりん焼き れんこんさんびら★ 団子汁 くだもの(みかん)	ぶり(ガンド) さつまあげ 油あげ みそ	麦 さとう ごま油 さとう 白玉団子	れんこん にんじん こんにゃく ピーマン だいこん にんじん しまつな みかん	813	31.6	23.1			
19木	ごはん ふりかけ ちくわのゆかり揚げ かぼちゃのそぼろ煮 ゆず香る鶏塩うどん	かつお節 のり ちくわ 豚肉 鶏肉	麦 ごま さとう でんぷん 小麦胚芽 天ぷら粉 大豆油 油 さとう でんぷん うどん ごま油	赤しそ粉 かぼちゃ たまねぎ さやいんげん はくさい にんじん しめじ ねぎ ゆず	787	27.1	20.4			
20金	米粉ミルクロール 鶏肉のチリドロン煮風 エンサラダ・ミクスタ ソパ・デ・アホ	脱脂粉乳 鶏肉 ツナ 鶏卵 パーコン	米粉 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 米粉 でんぷん 大豆油 オリーブ油 さとう オリーブ油 さとう パン粉 じゃがいも オリーブ油	ピーマン 赤ピーマン たまねぎ にんにく トマト キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん にんにく パセリ	835	38.3	38.5			
23月	ごはん 豚肉のくわ焼き★ 磯香和え かす汁 ミルクケーキ	豚肉 のり 鶏肉 みそ	麦 でんぷん 大豆油 さとう さとう さといも 酒がす ミルクケーキ(ココア)	しまつな キャベツ もやし はくさい だいこん にんじん ねぎ	833	32.5	25.0			
24火	わかめごはん きびなごのかりかりフライ★ 糸かまぼこもともやしの酢の物 肉じゃが	わかめ きびなご 糸かまぼこ わかめ 牛肉 高野豆腐	麦 白麦 水あめ さとう じゃがいも でんぷん 米粉/パン粉 玄米粉 油 大豆油 さとう じゃがいも 油 さとう	しょうが もやし きゅうり たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	805	30.3	21.3			
25水	カレーピラフ 照り焼きチキン カラフルサラダ コンソメジュリアン デザート(ケーキ)	ワインナー 鶏肉	麦 パター 油 さとう でんぷん 油 さとう クリスマスケーキ	たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン とうもろこし たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ パセリ	822	27.4	26.2			

※牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。
※同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をかいてあります。
※毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)
※下線 の食品は、河北郡市産です。



12月の栄養価平均	822	15.0%	28.6%
学校給食摂取基準	830 kcal	13~20%	20~30%