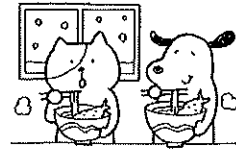


12月 給食だより

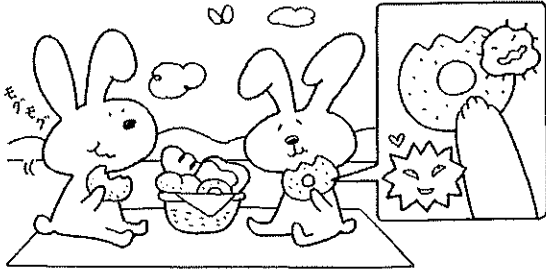


令和6年11月28日
輪島中学校調理場



石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るとても大切な予防方法の一つです。洗い残しがないように、手の洗い方の基本を知って、病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れないようにします。

きれいな見た目にも実は……



わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスなどがついています。細菌などは見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

石けんを使った手洗い

①水でぬらす	②泡立てる	③手のひら	④手の甲	⑤指と指の間
⑥親指	⑦指先	⑧手首	⑨よく水で流す	⑩ハンカチでふく

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

寒さに負けない生活習慣

冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いうがいをして、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



冬至にゆず湯と かぼちゃ



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふる（ゆず湯）に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。



予 定 献 立 表

令和 6年 12月分

輪島中学校

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくなるもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
12	2	月	ごはん、牛乳、鶏のから揚げ マカロニサラダ、なめこ汁、みかん	牛乳、鶏肉、ハム とうふ、みそ、	米、マカロニ、油、 米粉	にんじん、たまねぎ、しょうが、 ねぎ、キャベツ、だいこん、 なめこ、みかん	888	35.3	24.9	2.6
	3	火	ごはん、牛乳、ポークシューマイ ブロッコリーのごま和え、とりキムチ鍋	牛乳、豚肉、ハム 鶏肉、とうふ、みそ	米、ごま、こんにやく	ブロッコリー、キャベツ、 にんじん、はくさい、 えのきだけ、	821	34.5	25.4	2.7
	4	水	食パン、牛乳、ビーフシチュー、 コーンサラダ、チキンナゲット、 りんごジャム	牛乳、牛肉、 ハム、鶏肉、	パン、砂糖、 さといも、ごま	にんじん、たまねぎ、しめじ キャベツ、きゅうり、 グリーンピース	773	33.1	24.7	3.0
	5	木	「あえのこと給食」 ごはん、牛乳、さかなの照り焼き 五目なます、いものこ汁	牛乳、ふくらぎ、 油揚げ、鶏肉、みそ、 かまぼこ	米、油、ごま油、 じゃがいも、砂糖、 こんにやく	だいこん、にんじん、こまつな はくさい、ねぎ、	778	32.7	20.4	2.9
	6	金	ビーフカレー、牛乳、 フルーツヨーグルト	牛乳、牛肉、 ヨーグルト	米、油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、にんにく、 バナナ、パイナップル、みかん、 もも	863	24.0	20.8	2.5
	9	月	そばろどん、牛乳、豚汁 即席漬け、	牛乳、たまご、豚肉 鶏ひき肉、	米、油、ごま、砂糖、 こんにやく、	にんじん、たまねぎ、こまつな、 ごぼう、だいこん、はくさい、 キャベツ、きゅうり	806	32.6	22.3	2.8
	10	火	ごはん、牛乳、たまごどじ、 チーズ納豆、ウィンナー	牛乳、たまご、鶏肉 納豆、チーズ、 ウィンナー	米、くるまふ、	だいこん、にんじん ほうれんそう、干しいたけ	884	35.2	29.8	2.3
	11	水	ごはん、牛乳、ちくわのいそべ揚げ 切干大根のピリ辛炒め、 みそけんちん汁	牛乳、豚肉、青のり、 鶏肉、とうふ、みそ	米、油、ごま	こまつな、にんじん、だいこん、 干しいたけ、ねぎ	784	31.1	23.0	3.1
	12	木	チキンライス、牛乳、ひじきサラダ たまごスープ、	牛乳、ひじき、鶏肉 たまご、ベーコン、 ハム	米、バター、砂糖、 片栗粉	グリーンピース、たまねぎ、 マッシュルーム、とうもろこし ブロッコリー、キャベツ、	812	28.7	22.7	3.7
	13	金	ごはん、牛乳、マーボー豆腐、 パンサンスー	牛乳、牛ひき肉、 豚ひき肉、みそ、 赤みそ、ハム、	米、砂糖、はるさめ、 ごま	にんじん、たまねぎ、にら たけのこ、にんにく、しょうが、 干しいたけ、キャベツ、 きゅうり、もやし	844	33.7	27.3	3.5
	16	月	ごはん、牛乳、肉じゃが、 キャベツのごま和え、たまごやき	牛乳、牛肉、豚肉、 かまぼこ、油揚げ、 たまご	米、じゃがいも、 こんにやく、砂糖、油	たまねぎ、にんじん、ごぼう、 キャベツ、もやし、きゅうり、	843	33.6	23.2	3.4
	17	火	ごはん、牛乳、さばのみそ煮、 おかか和え、うどん汁	牛乳、さば、鶏肉 油揚げ、かつおぶし	米、うどん、砂糖、	だいこん、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、干しいたけ、 ねぎ、ほうれんそう	841	32.9	23.2	3.0
	18	水	コッペパン、牛乳、野菜スープ、 ミートソーススパゲッティ、 キャンディチーズ(2個)	牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、ベーコン、 チーズ	パン、スパゲッティ、 バター、砂糖	にんじん、たまねぎ、ピーマン はくさい、とうもろこし、 キャベツ、はくさい、もやし	901	34.2	30.6	3.2
	19	木	ブルコギどん、牛乳 韓国風わかめスープ、みかん	牛乳、牛肉、とうふ ベーコン、わかめ	米、麦、油、ごま油、	にんじん、たまねぎ、にんにく もやし、えのきだけ、	795	28.0	22.7	3.0
	20	金	「冬至給食」 ごはん、牛乳、コールスローサラダ かぼちゃとひき肉のフライ、みそ汁	牛乳、豚ひき肉、 ハム、みそ、	米、じゃがいも、油	たまねぎ、にんじん、ねぎ、 とうもろこし、キャベツ、	823	20.6	25.5	2.3
	23	月	ごはん、牛乳、酢豚、ワンタンスープ	牛乳、豚肉、 うずらのたまご、	米、さつまいも、 砂糖、油	にんじん、しょうが、ピーマン ほうれんそう、こまつな、ねぎ、 干しいたけ	820	26.4	22.8	2.7
	24	火	「クリスマス給食」 チキンカレー、牛乳、グリーンサラダ もみの木ハンバーグ、 クリスマスデザート	牛乳、鶏肉、 ハンバーグ、	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 にんにく、ブロッコリー、 キャベツ、	846	29.9	31.3	3.4

3学期は、1月8日（水）から給食が始まります。
3学期もよろしくお願いいたします。



☆こんだては材料の都合により変更になる場合があります。
☆給食の前には、せっけんて手を洗い、アルコール消毒をしましょう。