

令和3年度 12月の給食献立予定表 国見町給食センター

日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちょうしをととのえるもと	エネルギー kcal	給食がお休み			
1	水	ごはん 牛乳 ひじきしゅうまい はるさめサラダ はっぼうさい		ごはん はるさめ さとう 小麦粉 でん粉	ごま油 ごま ごめ油	ぶた肉 とり肉 いか うずら卵 かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	ほししいたけ たけのこ キャベツ きゅうり しょうが 玉ねぎ もやし はくさい	幼 124 小 600 中 784	幼牛乳のみ
2	木	けんちんうどん 牛乳 わかたけしのだ煮 さつまいもむしパン		ソフトめん 小麦粉 さとう さつまいも	ごめ油 ごま さつまいも	とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	ごぼう こんにやく だいこん はくさい 長ねぎ	幼 527 小 619 中 811	
3	金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごもくきんぴら たぬき汁		ごはん さとう でん粉	ごめ油 ごま	さば とり肉 さつまあげ 油あげ	牛乳 くきわかめ	にんじん こんにやく ごぼう えのきたけ しょうが 長ねぎ	幼 520 小 629 中 760		
6	月	ごはん なっとう 牛乳 ごもくなっとうのぐ めった汁 みかん		ごはん さつまいも さといも	ごめ油	ぶた肉 ちくわ みそ なっとう	牛乳	にんじん ピーマン	こんにやく 長ねぎ ごぼう だいこん 玉ねぎ	幼 488 小 629 中 797	
7	火	ナン 牛乳 キーマカレー エリンギとこまつなのソテー ヨーグルト		ナン じゃがいも	ごめ油 カレーウ ハヤシルウ	ベーコン ぶた肉	牛乳 チーズ スキムミルク ヨーグルト	にんじん こまつな トマト	エリンギ にんにく 玉ねぎ	幼 517 小 580 中 684	
8	水	ごはん 牛乳 コーンコロケ かいそうサラダ キムチチゲ		ごはん パン粉 さとう	ごめ油 ごま油	ぶた肉 みそ 焼きどうふ	牛乳 かいそう	にんじん にら	むきえだまめ ほししいたけ きゅうり キャベツ とうもろこし えのきたけ はくさい 長ねぎ	幼 124 小 675 中 813	幼牛乳のみ
9	木	コッペパン マーシャルビーンズ 牛乳 ミートオムレツ まめまめサラダ ポトフ		パン じゃがいも きび 赤米 もち麦 おし麦 玄米	ドレッシング	ハム だいず ひよこ豆 あずき レンズ豆 えんどう豆 ウィナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	むきえだまめ とうもろこし キャベツ きゅうり 玉ねぎ かぶ	幼 620 小 732 中 953	
10	金	ごはん 牛乳 ミートボールのあまずあんかけ ポパイサラダ ワンタンスープ	福島のみごみを 食べよう①	ごはん さとう でん粉 ワンタン	ごめ油 ごま	とり肉 ぶた肉 ハム	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	ほししいたけ きゅうり もやし とうもろこし 玉ねぎ	幼 519 小 671 中 845	
13	月	ごはん 牛乳 チキンカツみそだれかけ ゆかりあえ なめことだいこんのみそ汁 一口いちごゼリー	福島のみごみを 食べよう②	ごはん パン粉	ごめ油 ごま	とり肉 みそ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	なめこ キャベツ きゅうり もやし だいこん 玉ねぎ 長ねぎ	幼 533 小 677 中 843	
14	火	コッペパン なしジャム 牛乳 スモークチキンサラダ キャラメルポテト ミネストローネ		パン さとう さつまいも じゃがいも おし麦	ごめ油 バター	とり肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ	幼 510 小 630 中 802	
15	水	ごはん 牛乳 ししゃもふらい2び パックソース ぶたどんのぐ わかめ汁	カミカミ給食 	ごはん さとう パン粉 じゃがいも	ごめ油	ししゃも ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん	玉ねぎ 長ねぎ	幼 124 小 651 中 807	幼牛乳のみ
16	木	カットコッペパン 牛乳 チリコンカン コーンポタージュ みかん	食育week 15日~22日	パン 米粉 じゃがいも	ごめ油 米粉 シチュールウ 生クリーム	ぶた肉 だいず とり肉	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん にんにく 玉ねぎ とうもろこし みかん	幼 585 小 709 中 890		
17	金	ごはん 牛乳 やきざけ ☆ほうれん草のナムル ◎いもこなべ	みんなで食べる国見の日 (食卓図鑑PART2)☆大枝 地区 鈴木さん ◎鳥取県郷土料理	ごはん さといも	ごま油	さけ ちくわ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	こんにやく もやし ごぼう だいこん 長ねぎ	幼 450 小 579 中 735	
20	月	セルフチキンライス 牛乳 もみの木ハンバーグてりやきソースかけ やさしいスープ クリスマスケーキ	クリスマス献立	ごはん さとう でん粉 小麦粉	ごめ油 生クリーム	とり肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ こまつな	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ	幼 571 小 684 中 869	
21	火	クロワッサン 牛乳 とり肉とブロッコリーのソテー たまごスープ みかん ヨーグルト(中学校のみ)	12月生まれのお誕生日 おめでと給食 	パン でん粉	ごめ油	とり肉 たまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー こまつな	ほししいたけ とうもろこし 玉ねぎ みかん	幼 523 小 628 中 767	
22	水	ごはん のりつくだ煮 牛乳 さばのたつたあげ とうじかぼちゃ どさんこ汁	とうじこんだて 冬至献立	ごはん あずき さとう じゃがいも	ごめ油 バター	さば ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん	しょうが にんにく もやし とうもろこし 長ねぎ	幼 124 小 735 中 881	幼牛乳のみ
23	木	きなこあげパン 牛乳 ハムチーズピカタ グリーンサラダ オニオンスープ		パン さとう	ごめ油	きなこ ハム たまご ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	えのきたけ とうもろこし キャベツ きゅうり 玉ねぎ	幼 - 小 - 中 820	幼稚園 小学校

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。
使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩
kcal	g	g	g	mg	g	g
小 652	25.4	21.6	82.3	339	5.0	2.4
中 815	30.9	25.3	107.0	378	6.3	2.9
幼 429	17.3	15.5	49.7	272	3.1	1.5

寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

ふゆ しんがた
冬は新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

外からかえったら、
うがいもむすれずに!

正しい手の洗い方を確認しよう

- ①てのひらをよくこする。
- ②てのこうをあらう。
- ③ゆびさき・つめの間を逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ゆびの間をあらう。
- ⑤おやゆびは、ねじりながらあらう。
- ⑥てくびをあらう。
- ⑦よごれとせっけんをよくあらいながす。
- ⑧きれいなハンカチやタオルでふく。