



12がつ こんだてよていひょう



2020年

成田市学校給食センター大栄分所[幼稚園]

日	曜	献立名			主な材料とその働き						
		主食	副食	デザート その他	体をつくる もとなる		体の調子を整えるもとなる		エネルギーの もとなる		
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
1	火	チキンナゲット ハンガリアンシチュー ひじきのマリネ		麦芽ゼリー	とり肉 ハム 白いんげん豆 ぶた肉	ひじき チーズ	にんじん トマト パプリカ	玉ねぎ エリンギ コーン きゅうり	さとう 小麦粉 ゼリー じゃがいも	油 バター 生クリーム	
2	水	とり肉のごまつけき じゃがいもみそじる わふうサラダ			とり肉 とうふ 油あげ みそ	わかめ のり	にんじん	玉ねぎ ほうれんそう ねぎ えのきたけ	じゃがいも	ごま ドレッシング	
3	木	いわしのみぞれに はんぺんとたまごのすましじる ほうれんそうのおかかあえ		ラフランスゼリー	いわし 卵 はんぺん かつおぶし		にんじん ごまつな ほうれん草	だいこん 玉ねぎ しめじ ねぎ もやし キャベツ	ゼリー	ごま	
4	金	ハンバーグおろしソース とうふとわかめのみそじる ごもくきんぴら	★かみかみ献立★ よくかんで食べよう	チーズ	とり肉 ぶた肉 とうふ 油あげ みそ さつま揚げ	わかめ チーズ	にんじん いんげん	だいこん ねぎ えのきたけ ごぼう	さとう	ごま ごま油	
7	月	さばのおかかに のっぺいじる もやしのあえもの			さば とり肉 かつおぶし 油あげ		にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ しいたけ もやし コーン きゅうり	さとう さといも でん粉	ごま油	
8	火	ちゅうかめん ぎょうざ(しょうゆ) しおラーメンスープ わかめサラダ(ドレッシング)		きなこプリン	ぶた肉 なた チャーシュー とり肉	わかめ	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ コーン きゅうり	ちゅうかめん ごむぎこ プリン	油 ドレッシング	
9	水	きつねもち おでん ほうれんそうのアーモンドあえ		みかん	油あげ ちくわ がんもどき つみれ はんぺん うすら卵	こんぶ	にんじん ほうれん草	だいこん もやし キャベツ みかん	もち さといも さとう	アーモンド	
10	木	とうふステーキあますあんかけ はるさめスープ もやしのナムル		アセロラ ゼリー	とうふ なた うすら卵 とり肉	わかめ	にんじん	えのきたけ コーン グリーンピース はくさい もやし ねぎ きゅうり	さとう でん粉 ゼリー はるさめ	ごま油 ごま	
11	金	ぶた肉のみそふうみやき かきたまじる ちくぜんに			ぶた肉 みそ とうふ なた 卵 とり肉 ちくわ	わかめ	にんじん いんげん	玉ねぎ しめじ ごぼう たけのこ	さとう でん粉 さといも	ごま ごま油	
14	月	コロッケ(ソース) とんじる ごますあえ			ぶた肉 とうふ 油あげ みそ		にんじん ごまつな	だいこん ごぼう ねぎ きゅうり もやし	小麦粉 じゃがいも パン粉 さとう	油 ごま ごま油	
15	火	PTAのため給食はありません									
16	水	ハムチーズピカタ ボークカレー こんにやくサラダ(ドレッシング)		クリスマス ケーキ	卵 ハム ぶた肉	チーズ 生クリーム わかめ	にんじん	玉ねぎ きゅうり コーン	じゃがいも	油 ケーキ バター ドレッシング	
17	木	とり肉のチーズパンこやき ABCスープ フロッコリーのアーモンドあえ		アロエ ヨーグルト	とり肉 ハム	チーズ ヨーグルト	にんじん 赤ピーマン アブラコラー	コーン キャベツ 玉ねぎ マヨネーズ	パン粉 マカロニ さとう	バター アーモンド 油	

※食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

かぜ・インフルエンザに注意!

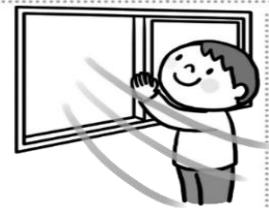
空気が乾燥し、寒くなるこの時季はかぜやインフルエンザの流行が心配されます。

外出時、そして食べる前には手洗い、うがいを!



かぜなどのウイルスへの感染は、手を介してよく起こることが知られています。せっけんできちんと洗い、うがいしましょう。

部屋の換気をしよう!



ウイルスはほこりなどについて空気に漂い、閉め切った部屋の中ではいつまでも浮かび続けます。換気を心がけましょう。

せきやくしゃみの出る人は「エチケットマスク」を!



しぶきを飛び散らさないように注意します。また鼻をかんだ後のティッシュはすぐにふたつきのごみ箱に捨てましょう。

3食をきちんと食べ、十分なすいみんをとって体力をつけよう!



体にはウイルスなどに負けない抵抗力が備わっていますが、その力を生かすためには、十分な栄養と休養が欠かせません。

冬野菜

東洋医学ではよく「冬野菜は体を温める」「夏野菜は体を冷やす」といわれます。育つ時期や環境が違うため、冬と夏では採れる野菜の体への効果が違うと考えられてきたのです。冬野菜には、にんじん・大根・れんこんなど根菜類が多いのも特徴です。寒くて厳しい環境の中で育つため甘みがあり、また冬の健康を守るのに欠かせないビタミン類も多く含まれています。また煮物にぴったりな野菜も多く、体がほかほかになります。最近では、ほとんどの野菜が1年中出荷していますが、旬の時期に旬のものを食べ、季節に合った体調管理を意識してみるのもどうでしょうか?



6のキラキラ洗いでブロック!

がせいんふれんざウイルス

手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。石けんを使って意識をしながらきちんと洗いましょう。

指先 つめのある指先には汚れが残りやすいので念入りに洗いましょう。	指の間 忘れがちな部分です。しっかりと指を開いて洗いましょう。	親指 親指は反対の手で握り、ねじるように洗います。	手のひら しわまでしっかりと洗いましょう。	手首 親指と同じように反対の手で握り、ねじるように洗います。	手の甲 反対の手のひらを上にして、こするように洗います。

今月の地元産は

【にんじん】
7日～11日伊東泰則(多良貝)
14日～17日伊藤耕祐(川上)
【キャベツ】香取輝彦(桜田)
【ぶた肉12/11】
飯田裕一(大栄十倉三)

