



令和3年度

ごさまるキッチンより
学校・ご家庭へ

(中城村学校給食共同調理場)

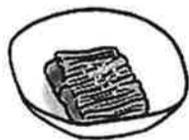
今年も残り1か月となりました。寒くなってくると、新型コロナウイルスだけでなく、かぜやインフルエンザ、そしてノロウイルスの予防対策が必要になってきます。引き続き、外出後や食事前にせっけんを使った手洗いをしっかり行いましょう。ウイルスに負けないためには、栄養と休養をきちんととることも大事です。食事では栄養バランスに気をつけ、特にビタミンを多く含んだ野菜やくだものを毎日しっかりととりましょう。夜は早めに布団に入り、ぐっすり眠って体を休めましょう。

「野菜」は、1日350g食べよう!

野菜は、おもに体の調子を整える「ビタミン」や「無機質(ミネラル)」、「食物せんい」などの重要な供給源です。

厚生労働省の健康日本21(第2次)では、野菜の摂取量が増加することで、循環器疾患や糖尿病、消化器系のがんに予防的な効果がいわれ、不足しないことが推奨されており、野菜の1日当たりの摂取量の目標値を350gとしています。しかし、現状での1日の平均摂取量は294g*であり、目標値まであと約60g不足しています。これは、目安として野菜の小鉢1皿分です。

毎日の食事に、小鉢1皿プラスしたり、汁物や炒め物の具を増やすなどして、「野菜1日350g」を目指しましょう。



*厚生労働省『平成27年国民健康・栄養調査報告』より

野菜の重さの目安
(1つ当たりのおおよその値)



トマト
M玉:200g



ほうれん草
1束:300g



にんじん
Mサイズ:150g



きゅうり
Mサイズ:
200g



ブロッコリー
1房:300g

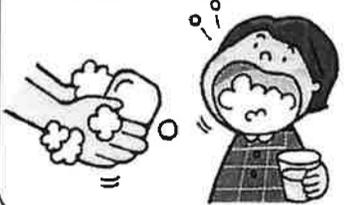


キャベツ
葉1枚:50g

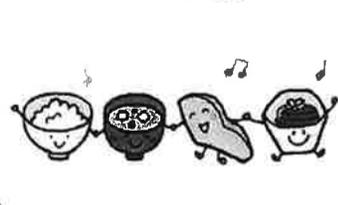
今年はかぜを
せんげん
ひきま宣言!

かぜ予防のポイント

① 手洗い・うがいをする



② しっかり栄養をとる



③ 十分な睡眠をとる



④ マスクをつける



⑤ 人ごみを避ける



⑥ 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

令和3年 12月の予定献立表

中城村学校給食共同調理場
電話番号 895-5701

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食 栄養基準	E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
小学	650 kcal	24.0 g	21.7 g
中学	830 kcal	41.5g	27.7g

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

こ ん だ て			1(水)	2(木)	3(金)
	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
	<p>両幼 欠食</p> <p>両幼 欠食</p> <p>両幼 欠食</p> <p>両幼 欠食</p> <p>両幼 欠食</p>	<p>中小5年 欠食</p> <p>南小5年 欠食</p> <p>両幼 欠食</p> <p>両幼 欠食</p> <p>両幼 欠食</p>			



< 給食目標 >
(小・中)
寒さに負けない食事をしよう

< 栄養目標 >
(小・中)
冬の健康と栄養について考えよう



詳細献立表

日	曜日	こんだて 毎日牛乳がつかます	主な材料と体内での働き			調味料
			(あか) 血や肉、骨をつくる	(きいろ) 働く力や体温となる	(みどり) 体の調子をととのえる	
1	水	ごはん 手作りふりかけ 豚汁 炒り豆腐	しらす、糸削り、青のり粉 豚肉 豆腐(大豆)、鶏ひき肉、卵	こめ 白煎りごま、三温糖 里芋 サラダ油(大豆)		しょうゆ 花かつお、みそ しょうゆ、みりん
2	木	ごはん ピビンバ(肉みそ) ピビンバ(ナムル) 韓国風わかめスープ	牛ひき肉、豚ひき肉、大豆 鶏糸卵(卵) わかめ、絹ごし豆腐(大豆)	こめ 三温糖、サラダ油(大豆) 白煎りごま、ごま油 ごま油、片栗粉	きくらげ、ぜんまい、にんにく、生姜 にんにく、もやし、小松菜 島にんじん、長ねぎ	豆板醤、みそ、みりん、しょうゆ シママース しょうゆ、シママース、鶏だし骨、花かつお
3	金	シーフードピラフ ポテトと豆のカップ焼き ブロッコリーのサラダ	えび、あさり、いか、鶏肉 ほき、白いんげん豆、チーズ(乳) ツナ	こめ、マーガリン(乳・大豆) じゃが芋、ノンエッグマヨネーズ(大豆)、パン粉(小麦) 三温糖	にんにく、玉ねぎ、コーン、マッシュルーム、いんげん あお豆(大豆)、コーン ブロッコリー、きゅうり、にんにく	チキンガラスープ(鶏肉)、シママース、こしょう シママース しょうゆ、酢
6	月	カレーライス ゆで卵 フルーツポンチ	豚肉 卵	こめ、じゃが芋、小麦粉、マーガリン(乳・大豆) 白玉団子(大豆)	玉ねぎ、にんにく、ピーマン、にんにく、生姜 みかん缶、バイン缶、黄桃缶	カレーパウダー(小麦・牛肉・鶏肉・大豆)、カレー粉、 ウスターソース、シママース、鶏だし骨
7	火	すき焼き風うどん ちくわの磯辺揚げ 野菜のしらす和え	牛肉、豆腐(大豆) ちくわ、青のり粉 しらす、糸削り	うどん(小麦)、三温糖 小麦粉、サラダ油(大豆) 白煎りごま、三温糖	白菜、にんにく、ほうれん草、長ねぎ、しいたけ 小松菜、もやし、きゅうり、にんにく	しょうゆ、みりん、酒、シママース、花かつお シママース 酢、しょうゆ、シママース
8	水	ごはん 魚の西京焼き けんちん汁 切り干し大根炒め	さば 豆腐(大豆) 昆布、豚肉、油揚げ(大豆)	こめ 三温糖 里芋、ごま油 三温糖、サラダ油(大豆)	生姜 島にんじん、ごぼう、冬瓜、こんにゃく、長ねぎ、しいたけ 干切大根	みそ、みりん、酒、シママース シママース、しょうゆ、花かつお しょうゆ、みりん、シママース、花かつお
9	木	ごはん 焼きぎょうざ 豆腐ときのこのチゲスープ ハンサンスー	ぎょうざ(小麦、ごま、大豆、豚肉) 豆腐(大豆)、あさり、鶏肉 ハム(豚肉、大豆)	こめ 春雨、白煎りごま、三温糖、ごま油		みそ、しょうゆ、キムチの素(りんご・いか・大豆)、シママース、鶏だし骨 酢、しょうゆ
10	金	ごはん 田芋のから揚げ いかすみ汁 ミミガーの和え物	いか、豚肉、いかすみ 豚ミミガー	こめ 田芋、サラダ油(大豆)、三温糖		しょうゆ、みりん シママース、みそ、花かつお シママース、酢、みそ
13	月	ごはん きつねもち おでん ほうれん草のごま和え	きつねもち(大豆、小麦) 厚揚げ(大豆)、つくね(小麦・豚肉・大豆) ちくわ、うずらの卵、昆布	こめ 三温糖		大根、にんにく、こんにゃく しょうゆ、みりん、花かつお
14	火	ハヤシライス じゃがバター ひじきとツナのサラダ アーモンド	牛肉、スキムミルク(乳) じゃがバター ひじき、ツナ	こめ、小麦粉、マーガリン(乳・大豆) サラダ油(大豆) じゃがバター(乳) アーモンド	玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく きゅうり、もやし、にんにく、コーン	チキンガラスープ(小麦・鶏肉)、トマトソース、ケチャップ、ウスターソース ハヤシライス(小麦・大豆・牛肉)、シママース、こしょう、鶏だし骨 酢、しょうゆ
15	水	もずく丼 おぼろ汁 みかん	もずく、豚ひき肉、大豆 ゆし豆腐(大豆)	こめ、三温糖、サラダ油(大豆)	島にんじん、玉ねぎ、小松菜、コーン、にんにく ねぎ みかん	しょうゆ、みりん、シママース、豆板醤、こしょう、花かつお みそ、花かつお
16	木	ごはん きびなごの甘酢あんかけ 春雨スープ ホイコーロー	きびなご 鶏肉、卵 豚肉	こめ サラダ油(大豆)、三温糖、片栗粉 春雨、ごま油、片栗粉 三温糖、ごま油、サラダ油(大豆)	たまねぎ、にんにく 冬瓜、にんにく、キャベツ、ねぎ、しいたけ キャベツ、ピーマン、にんにく、もやし、生姜、にんにく	しょうゆ、酢、みりん、花かつお、鶏だし骨 しょうゆ、シママース、花かつお、鶏だし骨 チンメンジャン、みそ、しょうゆ、酒、シママース
17	金	ごはん ミヌダル 鶏肉のお汁 じゃが芋タシヤ 塩ちんすこう(無償提供食材)	豚肉 鶏肉 ベーコン(豚肉)	こめ 三温糖、黒すりごま じゃが芋、サラダ油(大豆) 塩ちんすこう(小麦)		しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、シママース、花かつお シママース、こしょう、しょうゆ
20	月	ごはん 納豆みそ 肉じゃが 青菜のおかか和え	納豆(大豆)、糸削り 豚肉 しらす、糸削り	こめ 三温糖、サラダ油(大豆) じゃが芋、三温糖、サラダ油(大豆) 白煎りごま、三温糖	ねぎ、生姜 にんにく、玉ねぎ、系こんにゃく、グリーンピース ほうれん草、キャベツ、もやし、黄ピーマン	みそ しょうゆ、みりん、酒、シママース、花かつお 酢、しょうゆ、シママース
21	火	なかよしパン オムレツ ポトフ ハワイヤとアーモンドのサラダ	オムレツ(卵・大豆・鶏肉) ウインナー(豚肉)、白いんげん豆 ツナ	こめ 三温糖、黒すりごま じゃが芋 アーモンド、三温糖		
22	水	冬至ジュシー いか天ぷら デューク(大根)ンブシー 島みかん	豚三枚肉 卵 豚肉、厚揚げ(大豆)、糸削り 島みかん	こめ、田芋、サラダ油(サラダ油) いか、小麦粉、サラダ油(大豆) 三温糖、サラダ油(大豆)	冬瓜、玉ねぎ、キャベツ、にんにく、ブロッコリー にんにく、しいたけ、ねぎ 島大根 みかん	白ワイン、シママース、こしょう 酢、しょうゆ しょうゆ、みりん、酒、シママース、花かつお ベーキングパウダー、シママース、酢 みそ、みりん、豚ガラスープ(豚肉・鶏肉・りんご)、花かつお
23	木	ごはん 肉まん 中華風スープ 八宝菜	肉まん(小麦・大豆・豚肉・ごま) 片栗粉 鶏肉 豚肉、いか、えび、うずらの卵	こめ 肉まん(小麦・大豆・豚肉・ごま) 片栗粉 片栗粉、ごま油、サラダ油(大豆)	冬瓜、島にんじん、コーン、たけのこ、ねぎ、生姜 白菜、チンゲン菜、にんにく、きくらげ、生姜	しょうゆ、シママース、こしょう、鶏だし骨、花かつお しょうゆ、オイスターソース(大豆)、酒、チキンガラスープ(鶏肉)
24	金	ミートソースパゲッティ フライドポテト コールスローサラダ クリスマスケーキ	牛ひき肉、豚ひき肉、大豆 鶏肉 豚肉、いか、えび、うずらの卵	こめ 肉まん(小麦・大豆・豚肉・ごま) 片栗粉 スパゲッティ麺(小麦) オリーブ油、サラダ油(大豆) じゃが芋、サラダ油(大豆) クリスマスケーキ(大豆)	玉ねぎ、にんにく、マッシュルーム、にんにく パセリ キャベツ、きゅうり、にんにく、コーン	ケチャップ、トマトソース、デミグラスソース(小麦・鶏肉) ウスターソース、赤ワイン、シママース シママース コールスローレッシング(卵・大豆)

1. 「詳細献立表」には、食品衛生法に定められている28品目を表示しています。

特定原材料(義務表示)7品目	特定原材料に準ずるもの(推奨表示)21品目
小麦、卵、乳、えび、かに、そば、落花生(ピーナッツ)	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

2. 症状誘発の原因となりにくい次の調味料は、アレルギー表示を省略しています。 →
3. 加工食品は使用原材料や調味料ではなく、アレルギーのみを表示しています。
4. 調理場で使用する揚げ油は、2~3回続けて使用することがあります。
5. 天候やその他の都合により、予定している献立内容を変更する場合があります。

調味料	原因食物
しょうゆ	小麦・大豆
酢	小麦
みそ	大豆