

12月 よていこんだて表

福岡小学校



日	こんだて名	からだ 体をつくる	からだ 体の調子をととのえる	エネルギーのもと	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
2 火	ごはん 牛乳 チンジャオロース ショーロンポー はくさいのスープ	牛乳 ぶたにく	たけのこ たまねぎ ピーマン パブリカ にんじん きくらげ にんにく はくさい しょうが	ごはん はるさめ あぶら	609	20.4	16.8	1.6	
3 水	やきそば 牛乳 アメリカンドック ブロックリーあえ	牛乳 ウインナー ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ブロックリー	めん あぶら ごま こむぎこ	680	24.3	23.0	2.6	
4 木	ごはん 牛乳 とりにくのみそやき だいすのいそに こんさいじる	牛乳 とりにく ひじき さつまあげ あぶらあげ だいす	にんじん だいこん しょうが ほうれんそう	ごはん さとう	686	29.9	19.6	1.9	
5 金	ハヤシライス 牛乳 はなやさいサラダ ゼリー	牛乳 ぶたにく スキムミルク みそ	にんじん たまねぎ カリフラワー ブロックリー マッシュルーム しめじ とうもろこし にんにく	ごはん ジャガイモ あぶら	703	25.2	20.8	2.3	
8 月	ごはん 牛乳 シイラのフライ なめたけあえ とんじる	牛乳 シイラ ぶたにく とうふ あぶらあげ のり みそ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん えのき ながねぎ ごぼう	ごはん あぶら さとう	638	28.5	16.6	1.7	
9 火	ごはん いかのあまからあげ ツナのわかめあえ にくじゃが ジョア	いか わかめ ツナ ぶたにく ジョア	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ いんげん しょうが	ごはん ジャガイモ さとう あぶら かたくりこ	605	24.7	9.6	2.0	
10 水	ごはん 牛乳 やきぎょうざ ほうれんそうサラダ あぶらふのみそしる	牛乳 ぶたにく みそ あぶらふ とうふ	にんじん ながねぎ えのき ほうれんそう ブロックリー ¹ とうもろこし	ごはん あぶら	662	25.0	24.0	2.5	
11 木	セルフキンパ 牛乳 (ごはん・やきにく・ナムル・のり) わかめスープ	牛乳 ぶたにく わかめ のり	にんじん もやし ほうれんそう だいこん えのき ながねぎ しょうが にんにく	ごはん ごま あぶら さとう	655	25.5	20.8	2.4	
12 金	とりごぼうごはん 牛乳 ブロックリーおかかあえ きのこのみそしる	牛乳 たまご とりにく あぶらあげ かつおぶし とうふ みそ	にんじん ごぼう しいたけ ブロックリー だいこん えのき なめこ ながねぎ	ごはん さとう ごま	622	26.6	24.5	2.4	
15 月	カレーライス 牛乳 ツナサラダ プリン	牛乳 とりにく チーズ ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく しょうが	ごはん ジャガイモ あぶら	680	20.5	20.2	2.1	
16 火	ぶたにくどん ジョア ささかまいそべあげ みすなどじやこのサラダ	ぶたにく かまぼこ ジョア ちりめんじゃこ あおのり	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ もやし キャベツ みすな しょうが	ごはん ごむぎこ あぶら ごま さとう	631	23.1	17.8	2.2	
17 水	ごはん 牛乳 さばゆずみそに かぼちゃのコロッケ すまじる	牛乳 さば わかめ ぶたにく	キャベツ にんじん しょうが もやし だいこん ながねぎ しめじ かぼちゃ	ごはん ごま	617	24.7	15.8	1.9	
18 木	はちみつパン 牛乳 にくだんご ごぼうサラダ ニヨッキのクリームスープ	牛乳 ベーコン とりにく ベーコン	にんじん きゅうり ごぼう とうもろこし	パン マヨネーズ あぶら ニヨッキ ジャガイモ	667	21.1	22.8	2.2	
19 金	チキンライス 牛乳 オムレツ グリーンサラダ デザート	牛乳 ベーコン とりにく チーズ たまご	にんじん たまねぎ キャベツ ブロックリー マッシュルーム	ごはん バター	678	21.0	19.3	2.5	
都合により献立を変更・中止する場合があります。 申し訳ありませんが、ご了承ください。					今月の平均	648	14.9%	26.7%	2.1
					学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の 13~20% 20~30%	2.0 未満	

きれいに見えても実は……

手はいろいろなものに触るために、見た目がきれいでも、汚れや細菌、ウイルスなどがついている場合があります。細菌やウイルスなどによるかぜや食中毒を予防するためには、石けんで洗い流すことが効果的です。

手が菌の運び屋に!?

手はいろいろものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。

