

12月 給食だより

令和6年11月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

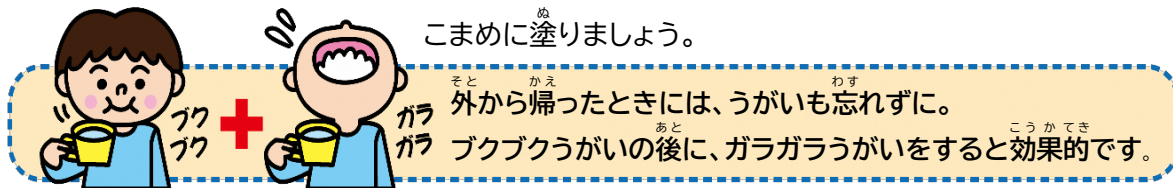
汚れの残りやすい部分に念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。

ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효果的です。

世界の料理

◎今月の世界の料理は、12月5日に登場する「クマスープ」で、ニュージーランドの郷土料理のひとつです。

◎「クマラ」とは、ニュージーランドの先住民族であるマオリ族の言葉で「さつまいも」を意味しています。

◎給食ではさつまいもを使い、カレー粉を加えて作ります。



冬至献立

冬至は、1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。

☆20日の給食は、かぼちゃのそぼろ煮と、ゆずを使ったそくせきづけの冬至献立です。

学校給食では、12月から令和6年産の新米を使用します。使用するお米の銘柄は、滋賀県産の「キヌヒカリ」です。



令和6年12月分
12/2 月 ～ 12/23 月

学 校 給 食 献 立 表

★は茶わんの日、◆は新献立のある日です

実 施 日	献 立 名	食 品 名	実 施 日	献 立 名	食 品 名
12/2 月 ★ はし	ごはん 牛乳 みそおでん ひじきの炒め煮	【米 【ぶた肉、あつあげ、さがきてんぶら、あかこんにやく、じゃがいも、だいこん、にんじん、さやいんげん、みそ、三温糖、しょうゆ濃、けずりぶし、〈水〉 【うすあげ、めひじき、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉	12/12 木	あげパン 牛乳 ベーコンと野菜の煮物 あまずあえ	【コッペパン、油、グラニュー糖 【ぶた肉、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、とりがらスープ、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、みりん、〈水〉 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん
12/3 火 ★ はし	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの炒め煮 わかさぎのからあげ	【米 【ぶた肉、あつあげ、はくさい、こまつな、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん 【わかさぎ、塩、こしょう、でんぶん、油	12/13 金	げんまいごはん 牛乳 こんさいカレー フレンチサラダ	【米、げんまい 【ぶた肉、たまねぎ、だいこん、さつまいも、にんじん、れんこん、にんにく、土しょうが、油、ポーンストック、小麦粉、マーガリン、純カレー粉、しょうゆ濃、ウスターソース、ケチャップ、チャツネ、塩、三温糖、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう
12/4 水 ★ はし	にくめし 牛乳 すまし汁 大根とツナの煮物	【米、牛肉、ねぎ、ごぼう、油、しょうゆ濃、みりん、酒、三温糖、塩、〈水〉 【とり肉、かまぼこ、はくさい、にんじん、ねぎ、干しわかめ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【ツナ、だいこん、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ淡、みりん、けずりぶし、〈水〉	12/16 月 ★ はし	ごはん 牛乳 たまごじり豆腐 おひたし	【米 【とうふ、とりひき肉、たまご、ちくわ、たまねぎ、にんじん、土しょうが、さやいんげん、油、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖 【ほうれんそう、はくさい、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉
12/5 木	パーカーパン 牛乳 クマラスープ ハンバーグ ポイルキャベツ	【パーカーパン 【とり肉、さつまいも、たまねぎ、油、牛乳、ポタージュストック、純カレー粉、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【ハンバーグ、油、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、三温糖、洋がらし、〈水〉 【キャベツ	12/17 火 ★ はし	わかめごはん 牛乳 ビーフソテー あじフライ	【米、干しわかめ、塩、白ごま、〈水〉 【ビーフ、ぶた肉、かまぼこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、ポーンストック、しょうゆ淡、ごま油、塩、こしょう 【あじ、塩、こしょう、小麦粉、〈水〉、純カレー粉、パン粉、油
12/6 金 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 きんぴらごぼう	【米 【とり肉、とうふ、うすあげ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、みそ、けずりぶし、〈水〉 【牛肉、ちくわ、つきこんにやく、ごぼう、にんじん、白ごま、とうがらし、油、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ淡、みりん、ごま油、けずりぶし、〈水〉	12/18 水	ミニココアパン 牛乳 中華風ごも煮 大根サラダ くだもの	【ミニココアパン 【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、干しいたけ、油、ポーンストック、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、塩、でんぶん、〈水〉 【ツナ、はなかつお、だいこん、きゅうり、白ごま、酢、しょうゆ濃、ごま油、砂糖 【みかん
12/9 月 ★ はし	ごはん 牛乳 焼豚スープ 和風オムレツ	【米 【やきぶた、はるさめ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉 【とりひき肉、たまご、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、油、しょうゆ濃、砂糖、酒、塩、けずりぶし、〈水〉	12/19 木	カレーピラフ 牛乳 マカロニスープ コロッケ	【米、ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、油、とりがらスープ、純カレー粉、塩、こしょう、〈水〉 【とり肉、マカロニ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【コロッケ、油
12/10 火 ★ はし	ゆかりご飯 牛乳 かやくうどん あえもの	【米、ゆかり粉 【うどん、とり肉、かまぼこ、うすあげ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、干しわかめ、しょうゆ淡、みりん、けずりぶし、〈水〉 【ちくわ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、しょうゆ濃、みりん	12/20 金 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 かぼちゃのそぼろ煮 そくせきづけ	【米 【ぶた肉、とうふ、だいこん、にんじん、干しわかめ、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【とりひき肉、かぼちゃ、油、しょうゆ淡、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【はくさい、ゆず、しょうゆ濃、塩
12/11 水 ★ はし	ごはん 牛乳 すまし汁 さばのみそ煮 そくせきづけ	【米 【とり肉、とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【さば、土しょうが、みそ、三温糖、酒、みりん、〈水〉 【だいこん(葉付き)、白ごま、しょうゆ濃、塩	12/23 月	コッペパン 牛乳 ミネストローネ 鶏肉のからあげ ミニぶどうゼリー	【コッペパン 【ベーコン、たまねぎ、じゃがいも、トマト水煮、にんじん、にんにく、パセリ、ショートスバゲティ、油、ポーンストック、とりがらスープ、ケチャップ、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【とり肉、土しょうが、しょうゆ濃、酒、塩、でんぶん、油 【ミニぶどうゼリー

- パンは、個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。
- 魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。
- 12月13日の「こんさいカレー」には、守口市の農家の方が作った大根を使用します。

- 12月23日はクリスマス献立です。
- 毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからご覧いただけます。
- 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいます。



児童1人1回あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 g
学年 1・2年	519	21.7	18.2	334	77	3.1	2.5	181	0.36	0.49	21	1.8
学年 3・4年	593	24.6	20.2	355	88	3.6	2.9	205	0.42	0.53	25	2.2
学年 5・6年	667	27.6	22.1	375	100	4.2	3.2	230	0.48	0.57	29	2.6