令和 6 年 12 月

学校給食予定献立表

寒さに負けない食事をしよう

南房総市内房学校給食センター

日・曜	2 日 （月）	3 日 （火）	4 日 （水）	5 日 （木）	6 日 （金）	9 日 （月）	10 日 （火）	11 日 （水）	12 日 （木）	13 日 （金）	16 日 （月）
献立名	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 鶏つみれ汁	ごはん 牛乳 焼き肉 ツナ和え 湯葉のお吸い物 花みかん	ごはん 牛乳 ほうれん草オムレツ ミートマカロニ コンソメスープ	ごはん 牛乳 イカのレモン煮 納豆和え 豚汁 いちごとみかんの2色デザート	ごはん 牛乳 鯖のごまだれ のり酢和え かきたま汁	ごはん 牛乳 ほっけ昆布醤油干し 茎わかめのきんぴら さつま汁 りんご	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き れんこん彩りサラダ なめこ汁	ごはん 牛乳 さんま一夜干し 卯の花炒り煮 カレー南蛮汁 ミニデザートレモン	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ 磯香和え 豆乳仕立ての味噌汁	ごはん 牛乳 ぶりフライ ソテー 白菜のクリーム煮	ごはん 牛乳 鶏そぼろ丼の具 お麩とあおさの味噌汁 オレンジ
料理に使用した食材	こめ ぎゅうにゅう 甘塩さけ ひじき あぶらあげ にんじん ぶたにく こんにゃく えだまめ 三温糖 醤油 かつおだし 酒 ごま油 とうがん にんじん しめじ とりにくだんご はだいこん ごま油 にぼし・かつおだし みそ	こめ ぎゅうにゅう ぶたにく たまねぎ あおパパイヤ 油 にんにく しょうが 醤油 上白糖 酒 ツナ レモン こまつな キャベツ きゅうり 上白糖 醤油 ゆば わかめ ながねぎ とうふ 塩 こんぶだし にぼし・かつおだし 酒 醤油 みかん	こめ ぎゅうにゅう ほうれん草オムレツ マカロニ にんじん たまねぎ ぶたにく バター にんにく トマトピューレー トマトケチャップ デミグラスソース コンソメ オリーブオイル ベーコン たまねぎ にんじん パセリ じゃがいも コンソメ 塩 こしょう	こめ ぎゅうにゅう いか 酒 油 米粉 片栗粉 醤油 上白糖 レモン 酢 なっとう なばな にんじん あおパパイヤ キャベツ 醤油 かつおぶし 辛子粉 ごま油 ぶたにく さといも　ごぼう だいこん にんじん こんにゃく あぶらあげ ながねぎ にぼし・かつおだし みそ いちごとみかんの2色ゼリー	こめ ぎゅうにゅう さば文化干し 酒 しょうが 三温糖 きび砂糖 みりん 醤油 ごま 片栗粉 こまつな キャベツ にんじん ハム 醤油 酢 三温糖 のり にんじん えのきたけ とうふ たまご ながねぎ はだいこん にぼし・かつおだし こんぶだし 塩 醤油 片栗粉	こめ ぎゅうにゅう ほっけ昆布醤油干し くきわかめ ぶたにく ごぼう にんじん こんにゃく ごま 醤油 三温糖 ごま油 酒 七味唐辛子 ごま油 とりにく さつまいも あぶらあげ とうがん にんじん ながねぎ にぼし・かつおだし みそ りんご	こめ ぎゅうにゅう とりにく しょうが 醤油 酒 みりん 酢 れんこん ひじき にんじん とうもろこし こメロン キャベツ ハム ごま 醤油 エッグフリーマヨネーズ こしょう なまあげ なめこ たまねぎ わかめ にぼし・かつおだし こんぶだし みそ	こめ ぎゅうにゅう さんま一夜干し 醤油 みりん おから ぶたにく ながねぎ ごぼう にんじん あぶらあげ えだまめ ごま油 三温糖 醤油 かつおだし 油 とりにく たまねぎ にんじん えのきたけ はだいこん うどん カレールウ 醤油 にぼし・かつおだし かつおだし レモンゼリー	こめ ぎゅうにゅう ミートハンバーグ 三温糖 醤油 みりん だいこん 片栗粉 こまつな エリンギ キャベツ にんじん 醤油 かつおだし ごま のり ぶたにく だいこん ごぼう にんじん あぶらあげ ながねぎ にぼし・かつおだし みそ とうにゅう	こめ ぎゅうにゅう ぶりフライ 油 醤油 バター ベーコン キャベツ もやし なばな とうもろこし 塩 こしょう かつおだし とりにく たまねぎ　にんじん はくさい しいたけ えのきたけ ワイン チーズ ローリエ 塩 こしょう ぎゅうにゅう とうにゅう 米粉 生クリーム チキンブイヨン コンソメ	こめ ぎゅうにゅう とりにく しょうが 酒 醤油 三温糖 油 いりたまご えだまめ にんじん 塩 あおさ じゃがいも だいこん えのきたけ ふ あぶらあげ みそ にぼし・かつおだし オレンジ

栄養価	2日			3日			4日			5日			6日			9日			10日			11日			12日			13日			16日		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学校(中学年)	623	30.9	24.0	606	27.1	19.4	611	21.3	20.3	667	30.6	18.4	609	29.1	21.1	603	27.0	16.5	670	29.0	27.0	722	27.4	26.9	637	26.9	21.4	668	29.1	22.9	636	28.2	21.2
中学校	800	36.2	26.4	804	34.4	23.0	837	27.6	25.5	875	37.9	21.5	805	35.9	24.5	797	33.6	19.0	876	35.5	31.5	920	32.8	29.9	857	34.1	26.0	880	36.1	27.0	848	35.4	25.6

日・曜	17 日 （火）	18 日 （水）	19 日 （木）	20 日 （金）	23 日 （月）
献立名	わかめごはん 牛乳 あじクリスピー 卯の花ポテト 根菜汁	ごはん 牛乳 ほたてエキス入りしゅうまい② 麻婆だいこん コーンスープ	ごはん 牛乳 鯖のゆず味噌焼き アーモンド和え 冬至の開運汁	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク のりサラダ お楽しみデザート2024	ごはん 牛乳 カレー 海の幸のサラダ 福神漬 ヨーグルト
料理に使用した食材	こめ わかめごはんベース ぎゅうにゅう あじクリスピー 油 中濃ソース おから じゃがいも にんじん きゅうり ハム エッグフリーマヨネーズ 塩 カレー粉 上白糖 ごま油 とりにく にんじん だいこん れんこん ながねぎ にぼし・かつおだし みそ	こめ ぎゅうにゅう ホタテエキス入りしゅうまい だいこん はだいこん ぶたにく たけのこ にんじん きくらげ たまねぎ にんにく　しょうが ごま油 中華だし 麻婆豆腐ベース 酒 上白糖 みそ 片栗粉 とりにく 酒 しょうが とうもろこし チンゲンサイ えのきたけ ごま油 チキンブイヨン 中華だし 塩　こしょう たまご 片栗粉	こめ ぎゅうにゅう さば文化干し みそ しょうが 三温糖 きび砂糖 みりん 醤油 ごま ゆず 片栗粉 こまつな なばな キャベツ にんじん とうもろこし 醤油 アーモンド 上白糖 にんじん れんこん かぼちゃ ながねぎ すいとん 醤油 酒 塩 にぼし・かつおだし こんぶだし	こめ ぎゅうにゅう ぶたにく 油 ワイン たまねぎ にんじん じゃがいも グリンピース ハヤシルウ にんにく しょうが デミグラスソース ローリエ 塩 こしょう コンソメ のり とりにく にんじん こメロン もやし キャベツ ナムルドレッシング 酢 醤油 きび砂糖 お楽しみデザート2024	こめ ぎゅうにゅう ぶたにく さつまいも たまねぎ にんじん チーズ カレールウ しょうが にんにく 油 コンソメ ブロッコリー かいそう にんじん きゅうり キャベツ ツナ 油 酢 上白糖 塩 かつおだし ごま油 福神漬 ヨーグルト

栄養価	17日			18日			19日			20日			23日		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学校(中学年)	688	27.0	24.9	714	29.5	27.8	665	27.0	21.3	658	21.6	20.6	695	22.2	21.4
中学校	887	32.0	28.8	902	36.1	30.9	873	33.2	24.3	852	26.5	23.3	912	27.1	25.5

★　上記材料は、天候などにより、変更になる場合があります。

手洗いは感染症予防の基本です！

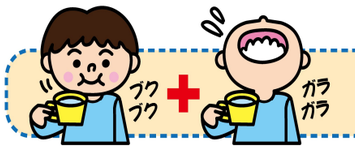
気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

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は念入りに。

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。



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効果的です。

令和6年度　12月分の給食費	
小学校	中学校・職員
4,500 円	5,200 円

振り替え	12/25（水）

※口座残高にご注意ください。