

月	火	水	木	金
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p> かみかみ食材を使った献立にはこのマークがつきます</p> <p> 具たくさんみそ汁の日にはこのマークがつきます</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p> 郷土料理が出る日にはこのマークがつきます</p> <p> 季節を味わう献立にはこのマークがつきます</p> </div> <div style="width: 30%; text-align: right;"> </div> </div>				
<p><b>献立紹介</b></p> <p>☆5日:有機給食の日、松本の日…四賀で育てられた有機野菜を中心に、県産食材や県産有機食材を使った献立です。</p> <p>☆11日:風邪予防献立…風邪予防に役立つ食品を使った献立を、小学校の保健給食委員会で考えました。</p> <p>☆21日:お年取り献立…12月31日のお年取りには、ぶりや鮭の「年取り魚」やごちそうを食べます。</p> <p>☆22日:冬至献立…郷土食「かぼちゃ団子」を取り入れた献立です。</p> <div style="border: 2px dashed orange; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p style="text-align: center;"><b>★本と給食のコラボレーション★</b></p> <p>今月の給食では、本の中に登場する料理が登場します。読んだことがある人は思い出しながら、まだ読んだことがない人は図書室などで探して読んでみましょう。</p> <p>★ABCスープ……「給食アンサンブル」</p> <p>★鶏のからあげ、ほうれん草とかきたまのおみそ汁……「天の台所」</p> <p>★干した食べ物……「干したから……」</p> <p>★コテージパイ……「若草物語」</p> </div>				
<p>4 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>★鶏のからあげ</p> <p>和風サラダ</p> <p>★ほうれん草とかきたまのおみそ汁</p>	<p>5 牛乳</p> <p>有機米ごはん</p> <p>かぼちゃと豚肉のみそがらめ</p> <p>千草あえ</p> <p>根菜汁</p>	<p>6 牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>いかの香味焼き</p> <p>★おかかあえ</p> <p>★わかめと凍り豆腐のみそ汁</p>	<p>7 牛乳</p> <p>ツナピラフ</p> <p>★コテージパイ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>きのこことかぶのスープ</p>	<p>8 牛乳</p> <p>牛乳</p> <p>ココア揚げパン</p> <p>鶏肉のハーブ焼き</p> <p>枝豆サラダ</p> <p>★ABCスープ</p>
<p>11 牛乳</p> <p>風邪予防献立</p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉のきのこおろしだれ</p> <p>アレンジポテトサラダ</p> <p>具たくさんみそ汁</p>	<p>12 牛乳</p> <p>6年生作成献立</p> <p>ごはん</p> <p>ちくわの磯辺揚げ</p> <p>じゃこあえ</p> <p>五目汁</p>	<p>13 牛乳</p> <p>6年生作成献立</p> <p>ごはん</p> <p>豚肉と大根のじっくり煮</p> <p>ツナサラダ</p> <p>さつま汁</p>	<p>14 牛乳</p> <p>6年生作成献立</p> <p>ごはん</p> <p>鶏ささみのレモンソース</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>豚汁</p>	<p>15 牛乳</p> <p>セルフトナサンド</p> <p>ポットパイ</p> <p>ポークビーンズ</p>
<p>18 牛乳</p> <p>6年生作成献立</p> <p>ごはん</p> <p>ホキフライ タルタルソース</p> <p>磯香あえ</p> <p>おでん</p>	<p>19 牛乳</p> <p>お楽しみ献立</p> <p>チキンライス</p> <p>あっさりマカロニサラダ</p> <p>ポトフ</p> <p>カップケーキ</p>	<p>20 牛乳</p> <p>小2希望献立</p> <p>ごはん</p> <p>山賊焼き</p> <p>海藻サラダ</p> <p>かきたま汁</p> <p>ミルク(ココア)</p>	<p>21 牛乳</p> <p>お年取り献立</p> <p>ごはん</p> <p>わらさの照り焼き</p> <p>なます</p> <p>おおびら</p>	<p>22 牛乳</p> <p>冬至献立</p> <p>鶏南蛮うどん</p> <p>ゆず風味あえ</p> <p>かぼちゃ団子</p>

## 食育だより

### 手をしっかり洗いましょう

いろいろな感染症が流行しています。感染症予防に効果的な「手洗いのタイミング」を紹介するので、普段の手洗いを見直してみましょう。

#### 感染症予防に効果的な 手洗いのタイミング



手洗いは、手についている細菌やウイルスを減らすことができる有効な予防手段です。寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、石けんを泡立ててから、手のひら、手の甲、指と指の間、指先などをしっかり洗いましょう。流水ですすいだ後は、きれいなタオルやハンカチで拭くようにします。

都合により献立を変更することがあります



#### 今月も小学6年生が考えたこんだてが登場します！

栄養バランスのよい給食の献立を考えてもらったあとに、「栄養バランスのよい食事をするために、自分が、これから気を付けたいこと」を書いてもらいました。

- ◇ 偏りがないように食事をしたい。好き嫌いをしない。
- ◇ 3つグループの食品(赤・緑・黄)が入っているか、食材の組み合わせがきれいに見えるかなど、気を付けたほうがいいと思った。
- ◇ 好きなものだけを食べたり、お菓子を食べすぎないようにしたい。
- ◇ 主食、主菜、副菜、汁物を入れる。
- ◇ 栄養バランスに気を付けたい。
- ◇ 好きなものを入れすぎていないか気を付けたい。
- ◇ 偏った食事をとらない。
- ◇ 栄養が偏らないように食べたい。
- ◇ おかずには赤色の食べ物を入れて、緑色の食べ物(野菜)もたくさん食べたい。

ぜひ、続けてみましょう！



# 12月 献立表

令和5年度 松本市四賀学校給食センター

日	献立名 (牛乳、主食、主菜、副菜、汁物)	赤のなかまのたべもの おもに体をつくるものとなる食品		緑のなかまのたべもの おもに体の調子をととのえるものとなる食品		黄のなかまのたべもの おもにエネルギーのもととなる食品		1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量	1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	小学校	中学校	
1金	牛乳 ココア揚げパン 鶏肉のハーブ焼き 枝豆サラダ ABCスープ	鶏むね肉	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく キャベツ もやし きゅうり 枝豆 たまねぎ はくさい	コッパパン 上白糖 ABCマカロニ	こめ油 オリーブ油	656 kcal 34.3 g 25.6 g 2.7 g	804 kcal 38.4 g 29.9 g 3.3 g	
4月	牛乳 ごはん 鶏のからあげ(2こ) 和風サラダ ほうれん草とかきたまのおみそ汁	鶏むね肉 木綿豆腐 たまご みそ	牛乳 干ひじき	小松菜 にんじん ほうれん草	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ はくさい ねぎ	金芽米 かたくり粉 薄力粉 三温糖	こめ油 いりごま	606 kcal 28.0 g 19.6 g 2.0 g	755 kcal 33.9 g 23.1 g 2.7 g	
5火	牛乳 有機米ごはん かぼちゃと豚肉のみそがらめ 千草あえ 根菜汁	豚もも肉 みそ たまご 油揚げ	牛乳	かぼちゃ 小松菜 にんじん	キャベツ はくさい ごぼう だいこん ねぎ	金芽米 かたくり粉 薄力粉 三温糖 じゃがいも	こめ油	636 kcal 24.6 g 23.2 g 2.4 g	806 kcal 30.1 g 28.2 g 3.2 g	
6水	牛乳 ごはん いかの香味焼き おかかあえ わかめと凍り豆腐のみそ汁	いか 糸かまぼこ かつお節 凍り豆腐 みそ	牛乳 わかめ	小松菜	しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし 干しいたけ だいこん えのきたけ	金芽米 三温糖 じゃがいも	ごま油 こめ油 いりごま	508 kcal 25.6 g 11.7 g 2.2 g	636 kcal 31.8 g 13.0 g 2.9 g	
7木	牛乳 ツナピラフ コテージパイ コールスローサラダ きのこかぶのスープ	ツナフレーク 大豆 豚ひき肉	牛乳 生クリーム	にんじん かぶの葉	たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ ぶなしめじ エリンギ かぶ はくさい	金芽米 じゃがいも パン粉	こめ油 無塩バター	550 kcal 22.3 g 17.2 g 2.6 g	690 kcal 27.3 g 20.3 g 3.4 g	
8金	牛乳 しょうゆラーメン キャラメルポテト のり酢あえ	豚もも肉	牛乳 生クリーム のり	にんじん チンゲン菜 ほうれん草	にんにく もやし ねぎ キャベツ はくさい	中華麺 さつまいも 上白糖	こめ油 ごま油	666 kcal 23.0 g 18.0 g 1.9 g	811 kcal 27.4 g 21.2 g 2.4 g	
11月	牛乳 ごはん 鶏肉のきのこおろしだれ アレンジポテトサラダ 具だくさんみそ汁	鶏むね肉 豚もも肉 みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	ぶなしめじ えのきたけ だいこん しらたき ごぼう はくさい ねぎ	金芽米 じゃがいも さつまいも	こめ油	681 kcal 30.7 g 15.9 g 2.5 g	707 kcal 34.9 g 17.0 g 2.5 g	
12火	牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ(小:2こ、中:3こ) じゃこあえ 五目汁	ちくわ たまご かまぼこ	牛乳 あおのり ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ はくさい だいこん えのきたけ たまねぎ	金芽米 薄力粉 三温糖	こめ油	581 kcal 23.8 g 16.3 g 2.7 g	744 kcal 30.6 g 19.3 g 3.9 g	
13水	牛乳 ごはん 豚肉と大根のじっくり煮 ツナサラダ さつまい	豚もも肉 ツナフレーク 鶏むね肉 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん	しょうが だいこん ねぎ きゅうり キャベツ もやし こんにゃく	金芽米 三温糖 かたくり粉 さつまいも	こめ油 ごま油	568 kcal 24.8 g 16.0 g 1.9 g	716 kcal 30.7 g 19.1 g 2.7 g	
14木	牛乳 ごはん 鶏ささみのレモンソース ブロッコリーサラダ 豚汁	鶏ささみ ロースハム 豚もも肉 木綿豆腐 みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	レモン果汁 きゅうり キャベツ ホールコーン こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	金芽米 かたくり粉 上白糖 じゃがいも	こめ油 オリーブ油	625 kcal 31.0 g 19.0 g 2.1 g	799 kcal 39.8 g 22.8 g 2.9 g	
15金	牛乳 セルフツナサンド ポットパイ ポークビーンズ	ツナフレーク 鶏むね肉 豚もも肉 大豆	牛乳	にんじん トマトピューレ	きゅうり たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	コッパパン 米粉パウダー パイ皮 三温糖 じゃがいも	マヨネーズ こめ油	785 kcal 30.6 g 33.6 g 3.1 g	947 kcal 38.2 g 38.3 g 3.8 g	
18月	牛乳 ごはん ホキフライ 外タネ 磯香あえ おでん	ホキ たまご さつまい揚げ ちくわ	牛乳 のり こんぶ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ もやし キャベツ だいこん こんにゃく	金芽米 薄力粉 パン粉	こめ油 マヨネーズ	623 kcal 28.1 g 22.1 g 2.4 g	786 kcal 34.2 g 26.8 g 3.0 g	
19火	牛乳 チキンライス あっさりマカロニサラダ ポトフ カップケーキ	鶏むね肉 ウィンナー たまご	牛乳 ヨーグルト ホイップクリーム	にんじん	にんにく たまねぎ 枝豆 キャベツ だいこん	金芽米 マカロニ じゃがいも 薄力粉 上白糖 糖 チョコレート	こめ油 オリーブ油 無塩バター	671 kcal 20.2 g 22.9 g 2.5 g	855 kcal 24.8 g 28.0 g 3.2 g	
20水	牛乳 ごはん 山賊焼き 海藻サラダ かきたま汁 ミルメーク(ココア)	鶏むね肉 木綿豆腐 たまご	牛乳 海藻ミックス 干ひじき	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが りんごピューレ キャベツ もやし えのきたけ はくさい	金芽米 かたくり粉 米粉 パウダー 三温糖 ミルメーク	こめ油 ごま油	622 kcal 27.6 g 20.0 g 1.9 g	781 kcal 35.2 g 23.9 g 2.5 g	
21木	牛乳 ごはん わらさの照り焼き なます おおびら	わらさ 鶏もも肉 ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん しらたき ごぼう	金芽米 三温糖 上白糖 さといも		609 kcal 27.6 g 19.3 g 2.4 g	776 kcal 35.1 g 23.7 g 3.0 g	
22金	牛乳 鶏南蛮うどん ゆず風味あえ かぼちゃ団子	鶏もも肉 鶏むね肉 油揚げ 糸かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	ぶなしめじ だいこん ごぼう ねぎ キャベツ はくさい ゆず	うどん あずき 上白糖 白玉粉		650 kcal 26.4 g 13.0 g 2.4 g	791 kcal 32.6 g 14.6 g 3.1 g	
							基準値	エネルギー 食塩相当量	650 kcal 2g未満	830 kcal 2.5g未満

## 家族で作ろう！給食レシピ♪

### のりマヨあえ(副菜)



野菜が苦手な人も「おかわりしたい！」と  
人気だったメニューです。

#### 材料(4人分)

キャベツ……………約6枚(120g)  
もやし……………100g  
きゅうり……………1/2本(40g)  
ツナ缶……………1缶  
刻みのり……………2g  
☆マヨネーズ………大さじ1  
☆薄口しょうゆ…小さじ1

#### 作り方

- 1 キャベツは太めの千切り、きゅうりは縦半分の斜め薄切りにする。ツナ缶は油を切っておく。
- 2 野菜はゆでて水で冷やし、水気を切っておく。
- 3 ☆の調味料を混ぜて、2の野菜と、ツナ缶、刻みのりを和えてできあがり。

- △ 給食では野菜をすべてゆでますが、ご家庭ではキャベツやきゅうりは、塩もみ等して水気を切ってもいいです。塩もみの場合は、調味料を少なくしてください。
- △ 野菜の水気をしっかり切ると、マヨネーズが水っぽくならず、味がなじみます。