



令和3年(2021年) 12月 学校給食献立表

九度山町学校給食センター

※すべての日に牛乳  がつきます。

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめい 				エネルギー (kcal)
			おもにからだのちやくなるもの	おもにからだのちやうしをととのえるもの	おもにねつやちからのもとになるもの	ちやうみりやう	
			(赤)	(緑)	(黄)		
1	水	こうやどうふのそぼろどん かきいりかいそうサラダ うめぼし	とりにく,こうやどうふ, こなチーズ かいそうミックス	たまねぎ,にんじん,いんげん かき,だいこん,きゅうり うめぼし	ごはん さとう ごま,さとう,ごまあぶら	しょうゆ,さけ しょうゆ,す,いちみつがらし	640 770
2	木	コッペパン マグロのケチャップソース はるさめスープ りんご	マグロ ぶたにく	にんにく はくさい,たまねぎ,にんじん,しいたけ, にら,しょうが りんご	コッペパン かたくりこ,あぶら はるさめ	ケチャップ,ソース,さけ,しお, こしょう しょうゆ,ちゅうかスープ,さけ,しお	624 743
3	金	ごはん さばのしおやき (九小5年はアジのしおやき) ごまあえ みそしる	さば アジ とうふ,あぶらあげ,わかめ	はくさい,ほうれんそう たまねぎ,にんじん	ごはん ごま,さとう	しお しお しょうゆ かつおだし,みそ	620 754
6	月	ごはん あつあげとたけのこのちゅうかいため ちゅうかサラダ	あつあげ,ぶたにく ハム	たけのこ,たまねぎ,もやし,にんじん,ねぎ, にら,しいたけ,しょうが キャベツ,きゅうり,にんじん	ごはん かたくりこ,さとう, ごまあぶら はるさめ,さとう,ごま, ごまあぶら	しょうゆ,さとう,ちゅうかスープ, オイスターソース しょうゆ,す	660 793
7	火	コッペパン しろみざかなフライ ノンエッグタルタルソース ポイルやさい コンソメスープ	ホキ,たまご ベーコン	キャベツ,コーン,にんじん たまねぎ,はくさい,ほうれんそう,にんじん, セロリ,にんにく	コッペパン こむぎこ,パンこ,あぶら	しお,こしょう ノンエッグタルタルソース やさいいっぱいドレッシング コンソメ,しょうゆ,しお,こしょう	699 822
8	水	てまきすし(すしめし) のり ツナ ソーセージ たまご チーズ(小中のみ) とんじる	のり ツナ ソーセージ たまごやき チーズ ぶたにく,とうふ,あぶらあげ	きゅうり,レモンかじゅう	すしめし	マヨネーズ,しお,こしょう かつおだし,みそ	777 900
9	木	コッペパン とりにくのてりやき ポトフ	とりにく ソーセージ	しょうが キャベツ,たまねぎ,にんじん,かぶ,セロリ	コッペパン さとう じゃがいも	しょうゆ,みりん,さけ コンソメ,しょうゆ,しお,こしょう	610 732
10	金	ごはん おでんに だいこんツナサラダ	うずらたまご,あつあげ, ひらてん,ぎゅうにく ツナ	だいこん,こんにゃく だいこん,ほうれんそう,レモンかじゅう	ごはん さとう さとう,あぶら	しょうゆ,さけ,みりん,わふうだし, しお しょうゆ,す,しお,こしょう	609 730
13	月	ごはん だいすいりつくねやき ばいにくあえ けんちんじる	とりにく,だいすたまご とうふ,あぶらあげ	たまねぎ,ねぎ,しょうが だいこん,はくさい,うめびしお だいこん,ごぼう,にんじん,こんにゃく	ごはん さとう,かたくりこ さといも	みそ,しょうゆ,みりん,わふうだし みりん,しょうゆ かつおだし,さけ,しょうゆ	664 797
14	火	カットパン コロッケ ソース ポイルキャベツ クリームスープ	コロッケ ベーコン,スキムミルク	キャベツ たまねぎ,にんじん,コーン,ほうれんそう, パセリ	コッペパン あぶら	ソース ベシャメルソース, スープストック,しお,こしょう	736 846
15	水	げんりょうごはん あんかけたまごとじうどん ごぼうサラダ のりかつおぶりかけ	とりにく,たまご ハム のりかつお	ほうれんそう,しいたけ,ねぎ,しょうが ごぼう,キャベツ,ほうれんそう	ごはん うどん,かたくりこ ごま,あぶら,さとう	かつおだし,こんぶだし,しょうゆ, みりん,さけ,わふうだし,しお しょうゆ,す,しお,こしょう	566 653
16	木	コッペパン ボルシチ かぼちゃサラダ みかん	ぎゅうにく,ぶたにく, サワークリーム チキンハム	たまねぎ,キャベツ,にんじん,ピーツ,しめじ, トマト かぼちゃ,きゅうり,たまねぎ みかん	コッペパン さとう,あぶら じゃがいも,さとう	ケチャップ,スープストック,しお マヨネーズ,す,しお	622 738
17	金	ごはん とりにくのからあげ ひじきナムル あさりのみそしる	とりにく ひじき あさり,とうふ,あぶらあげ	しょうが,にんにく もやし,こまつな,にんじん こんにゃく,えのき,ねぎ	ごはん かたくりこ,あぶら ごまあぶら,さとう	しょうゆ,さけ,しお しょうゆ かつおだし,みそ	708 868
20	月	おやこどん おかかあえ うめぼし	とりにく,たまご,かまぼこ かつおぶし	たまねぎ,にんじん,しいたけ,ねぎ はくさい,ほうれんそう うめぼし	むぎごはん さとう さとう	しょうゆ,みりん,さけ,わふうだし しょうゆ	598 728
21	火	コッペパン ハンバーグ ひよこまめのサラダ コーンポタージュ	ハンバーグ ひよこまめ ぎゅうにく,とうふ,ベーコン	キャベツ,ブロッコリー たまねぎ,コーン,にんじん,パセリ	コッペパン	ケチャップ,ソース,ワイン しょうゆ,す,しお,こしょう ポタージュのもと,コンソメ,しお, こしょう	659 802
22	水	とうじのカレーライス こうやどうふとチーズのコロコロサラダ	ぎゅうにく,ぶたにく こうやどうふ,チーズ	たまねぎ,かぼちゃ,だいこん,にんじん, しめじ,にんにく,しょうが にんじん,きゅうり,コーン	むぎごはん じゃがいも,あぶら さとう,あぶら	カレールー,ケチャップ,ソース, スープストック,カレーこ,しお しょうゆ,す,さけ,みりん,しお, こしょう	673 815
23	木	コッペパン クリームシチュー カラフルサラダ こめこのガトーショコラ	ぶたにく,ぎゅうにく,う, スキムミルク,こなチーズ ツナ,えだまめ	たまねぎ,にんじん,しめじ,マッシュルーム, まいたけ,パセリ こまつな,パプリカ,コーン,レモンかじゅう	コッペパン さつまいも あぶら,さとう こめこのガトーショコラ	クリームシチュールー, スープストック,しお,こしょう しょうゆ,す,しお,こしょう	740 865
24	金	ごはん さわらのつけやき しらあえ みそしる	さわら とうふ あぶらあげ	しょうが ほうれんそう,こんにゃく,にんじん だいこん,こまつな,にんじん	ごはん さとう ごま,さとう	しょうゆ,みりん,さけ しょうゆ,みりん,わふうだし,しお かつおだし,みそ	602 729

※材料等の都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

※おはしは毎日持ってきてください。スプーンマーク  の日にはスプーンがつきます。



給食だより

令和3年12月

九度山町学校給食センター

風が冷たく、寒さが身にしみる季節になりました。今年も残すところあと1か月です。体調をくずさないように規則正しい生活習慣と栄養バランスのよい食事を心がけて、元気に楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。給食にもビタミンが豊富な旬の野菜や果物をたくさん取り入れていますので、しっかり食べて寒さに負けない体をつくりましょう。

もうすぐ冬休み！
食生活のポイント

朝・昼・夕の3食を
決まった時間に食べよう

早寝・早起きをして、
朝ごはんを必ず食べよう

おやつは時間と
量を決めて食べよう

食べ過ぎないように、
ゆっくりよくかんで食べよう

冬野菜をたっぷり食べよう

寒さに負けず、しっかり手を洗おう！

冬はかぜやインフルエンザだけでなく、ノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「正しい」です。とくに、ノロウイルスはアルコールでは除菌できないので、丁寧な手洗いが大切です。外から帰ったとき、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのばすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。

外から帰ったら、うがいも忘れずに！



今月は食育パズルに挑戦だ！
こたえは12月2日の「食育だより」でお知らせします。

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。

①	②	③	④	⑤	⑥
せ	け	で	を	あ	

- ① 大豆からつくったねばねばの食べ物。
- ② 二分の一のこと。
- ③ 寒い時に手にはめるもの。
- ④ 卵の黄身。
- ⑤ 温かさや冷たさの度合い。
- ⑥ 体を動かすこと。