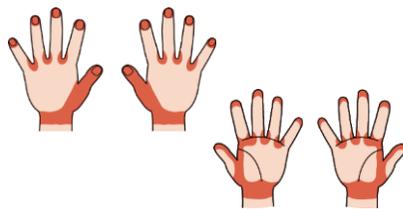


給食だより 12月号

今年も、残すところ、あと1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いが大切です。健康管理に留意し、新しい年を元気に迎える準備をしましょう。

ポイントを知ってしっかり手洗い

洗い残しやすい場所



手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。洗い残しやすい部分としては、つめと指先、指と指の間、親指、手首などがあります。手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立てます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残さないように気を付けましょう。

体が温まるよ!!



なべ料理のすすめ

なべ料理は、寄せなべや水炊きなどのほか、地域に伝えられているものなど、さまざまな種類が楽しめます。また、一般的に肉や魚、野菜などたくさんの食材を使うことが多く、不足しがちな野菜もたくさん食べることができます。みんなで食べれば体だけでなく心もほかほかに温まります。食卓になべ料理をぜひ取り入れてみてください。

3年生リクエスト給食アンケート結果発表

3年生のみなさん対象にリクエスト給食のアンケートを実施しました！結果を発表します。

1位・・・お米のタルト
2位・・・きなこ揚げパン
3位・・・フルーツナタデココ、鶏肉のねぎソース
担任リクエスト:くすみパン(高見先生)
さばのみそ煮(西岡先生)
鶏肉のねぎソース(西條先生)
カレーライス(竹下先生)



リクエストの献立は3学期に登場します。お楽しみに!

☆3年生からのコメント☆

- ・コロナ前にクラスの子たちと向かい合って食べたのがいい思い出です。給食当番も小学校とはすることが違って楽しかったです。
- ・家ではあまり食べないメニューが多くてうれしかった。
- ・今年初めて出る給食などもあり、お弁当のふたを開けるのが毎日楽しみです。
- ・毎日ほぼ必ずおかわりをしています!

給食予定献立表								
令和3年12月 徳島県立城ノ内中等教育学校								
日曜	献立内容	材 料 名 (食 品 名)			栄 養 価			
		赤 血 肉 や 肉 や 骨 になるもの	緑 体 の 調 子 を 整 える 物 になるもの	黄 働 け 力 や 熱 に なるもの				
1	水 麦 ごはん 牛乳	厚揚げのそぼろ煮	牛乳 たまご 鶏肉	しょうが たまねぎ にんじん	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal)	869	
		五目厚焼き卵 かぼちゃの天ぷら	厚揚げ 豆腐 鶏ひき肉	グリーンピース かぼちゃ だいこん	押麦 こんにやく 砂糖	たんぱく質(g)	32.3	
		けんちん汁 鳴門鯛魚醤油付けのり	五目厚焼き卵 鳴門鯛魚醤油付けのり	ごぼう ねぎ えのきたけ	薄力粉 片栗粉	脂質(g)	28.0	
2	木	期 末 テ ス ト						
3	金	期 末 テ ス ト						
6	月	期 末 テ ス ト						
7	火 麦 ごはん 牛乳	大豆入りきんぴらごぼう	牛乳 いわしのみぞれ煮	ごぼう れんこん にんじん	精白米 強化米 油 さつまいも	エネルギー(kcal)	883	
		いわしのみぞれ煮 さつまいものマーレド煮	豚肉	えだまめ	こんにやく 砂糖 マーレド	たんぱく質(g)	29.8	
		白桃のジュレ	大豆		ごま ごま油 白桃のジュレ	脂質(g)	22.0	
8	水 麦 ごはん 牛乳	徳島産タチウオのカレーフライ	牛乳 ツナ ロースハム	アスパラガス にんにく にんじん	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal)	834	
		アスパラとベーコンのソテー にんじんしりしり	徳島産タチウオのカレーフライ	切り干し大根 きゅうり キャベツ	ナムルドレッシング	たんぱく質(g)	27.9	
		キムチ 切り干し大根のナムル ナムルドレッシング	ベーコン	キムチ		脂質(g)	32.8	
9	木 麦 ごはん 牛乳	ポークビーンズ	牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ	精白米 強化米 油 生クリーム	エネルギー(kcal)	842	
		野菜のグラタン キャベツのしょうが炒め	豚肉	しょうが バセリ	じゃがいも バター 砂糖	たんぱく質(g)	23.6	
		お米のムース	大豆		野菜のグラタン お米のムース	脂質(g)	27.1	
10	金 米 粉 入 り チーズパン 牛乳	徳島産ササミフライ	牛乳 ベーコン	さやいんげん にんじん ヤングコーン	米粉入りチーズパン 油	エネルギー(kcal)	849	
		いんげんのソテー ブロッコリーのごまあえ	チーズ 大豆	ブロッコリー たまねぎ セロリ にんにく	マカロニ 砂糖 ごま	たんぱく質(g)	38.6	
		ミネストローネ	徳島産ササミフライ	キャベツ バセリ		脂質(g)	34.1	
13	月 発 芽 玄 米 麦 ごはん 牛乳	肉じゃが	牛乳 みそ	たまねぎ にんじん えだまめ	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal)	843	
		ちくわのマヨネーズ焼き ふろふき大根	牛肉 きんし卵	だいこん キャベツ きゅうり にんじん	じゃがいも こんにやく	たんぱく質(g)	27.4	
		ごま酢あえのりの佃煮	ちくわ のりの佃煮		砂糖 マヨネーズ パン粉	脂質(g)	22.2	
14	火 梅 わ か め 麦 ごはん 牛乳	かつおフライ	牛乳 塩昆布 わかめ	アスパラガス マッシュルーム	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal)	841	
		アスパラときのこのオイスターソース炒め 五目豆	かつおフライ	れんこん ごぼう にんじん	砂糖 ごま油	たんぱく質(g)	30.1	
		即席漬け スイートポテト	大豆 昆布	きゅうり キャベツ 梅	スイートポテト	脂質(g)	21.1	
15	水 麦 ごはん 牛乳	野菜炒め	牛乳 えび	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal)	831	
		かぼちゃの煮物 チキンナゲット	豚肉	ヤングコーン かぼちゃ かぶ	ごま油 砂糖 大豆ふりかけ	たんぱく質(g)	31.2	
		かぶのゆずあえ 大豆ふりかけ	チキンナゲット	きゅうり ゆず酢		脂質(g)	21.2	
16	木 麦 ごはん 牛乳	ポークピカタ ブロッコリー ケチャップソース	牛乳 チーズ	バセリ ブロッコリー 小松菜	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal)	833	
		小松菜のナムル れんこんきんぴら	豚肉	キャベツ にんにく れんこん	薄力粉 ごま ごま油	たんぱく質(g)	32.1	
		だんご汁	たまご	にんじん たまねぎ えのき 糸みつば	白玉団子 砂糖	脂質(g)	26.2	
17	金 麦 ごはん 牛乳	鮭のチーズ焼き	牛乳 ベーコン ロースハム	さやいんげん にんじん たまねぎ	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal)	818	
		カレーポテト 高野豆腐と野菜の含め煮	鮭 かまぼこ 高野豆腐	干しいたけ むきえだまめ	じゃがいも 砂糖	たんぱく質(g)	39.9	
		大根サラダ 中華ドレッシング	チーズ 大豆	だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	中華ドレッシング	脂質(g)	23.9	
20	月 麦 ごはん 牛乳	メルルーサの南蛮漬け	牛乳 油揚げ	たまねぎ にんじん ねぎ	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal)	822	
		ほうれん草とコーンのソテー ひじきの炒め煮	メルルーサ みそ	ほうれん草 とうもろこしだいこん	押麦 片栗粉 砂糖	たんぱく質(g)	33.2	
		さつま汁	ひじき 厚揚げ	さやいんげん れんこん 糸みつば	こんにやく さつまいも	脂質(g)	18.2	
21	火 麦 ごはん 牛乳	鶏肉の照り焼き	牛乳 かつお節	にんにく ブロッコリー だいこん	精白米 強化米 油	エネルギー(kcal)	824	
		大根の梅おかあえ ブロッコリーのチーズ焼き	鶏肉	こまつな しょうが 梅	片栗粉 砂糖	たんぱく質(g)	35.2	
		国産ラ・フランスのコンポート	チーズ	国産ラ・フランスのコンポート		脂質(g)	27.9	
22	水 麦 ごはん 牛乳	ビーフシチュー	牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム	精白米 強化米 油 ハヤシルウ	エネルギー(kcal)	890	
		ハムサラダ 和風ドレッシング	牛肉	グリーンピース にんにく きゅうり とうもろこし	じゃがいも クリスマスケーキ	たんぱく質(g)	28.0	
		クリスマスケーキ	ロースハム	こまつな キャベツ	生クリーム 和風ドレッシング	脂質(g)	30.3	