

給食だより



令和6年12月
若狭町給食センター



石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るとも大切な予防方法の一つです。洗い残しがないように、手の洗い方の基本を知って、病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れてないようにしましょう。

きれいに見えても実は…



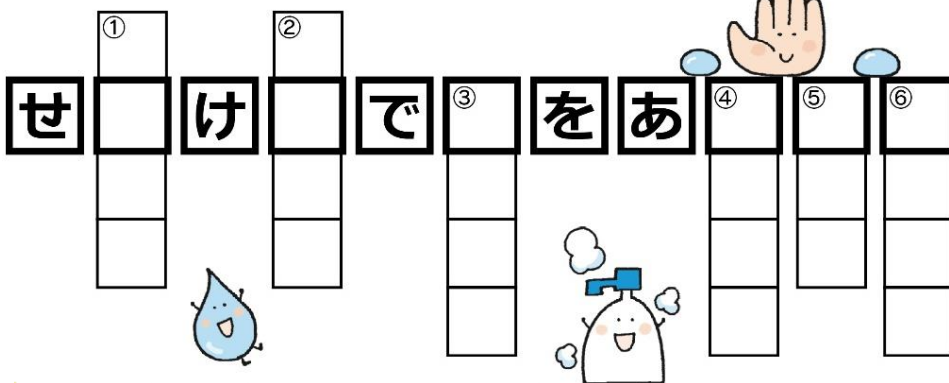
わたしたちの手はいろいろなものに触れるので、ほこりなどのほかに細菌やウイルスがついています。細菌などは目に見えないので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。

石けんを使った手洗い

① 水でぬらす	② 泡立てる	③ 手のひら	④ 手の甲	⑤ 指と指の間
⑥ 親指	⑦ 指先	⑧ 手首	⑨ よく水で流す	⑩ ハンカチでふく

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

食育パズル











- ヒント
- 大豆から作ったネバネバの食べ物。
 - 二分の一のこと。
 - 寒い時に手にはめるもの。
 - 卵の黄身。
 - 温かさや冷たさの度合い。
 - 体を動かすこと。

★答えは献立表にあります。

12がつ がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう

令和6年度 若狭町給食センター

日曜	献立名	あか		みどり		き		えいようか		
		体を作る食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力のもとになる食べ物		エネルギー値	たんぱく質	
2月	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご こまつなのてつぶんサラダ じゃがいもとあげのそぼろに	 アイアン献立	たまご ツナ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん	もやし しょうが ほししいたけ たまねぎ	こめ さとう さとう じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	603 28.9 19.9	80.5 1.9
3火	ごはん ぎゅうにゅう にらまんじゅう もやしのいためもの マーボーだいこん		ぶたにく とうふ ぶたにく だいずミート みそ	ぎゅうにゅう	にら チンゲンさい にんじん	キャベツ ねぎ にんにく しょうが もやし	こめ こむぎこ さとう さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	585 23.4 16.9	86.7 1.7
4水	ごはん ぎゅうにゅう てりやきチキン やさしいみそいため コーンポタージュ		とりにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう スキムミルク	こまつな にんじん パセリ	もやし たけのこ たまねぎ コーン	こめ さとう じゃがいも		623 25.2 20.5	85.8 2.6
5木	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ おからいりごもくいため はくさいのみそしる	 SDGs献立	ぶたにく とりにく おから もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にんじん	にら キャベツ しょうが にんにく ほししいたけ ごぼう ねぎ はくさい たまねぎ	こめ かたくりこ こめこ さとう さとう じゃがいも	あぶら	551 21 16.4	82.4 2.2
6金	ふゆやさいかレーライス ぎゅうにゅう はるさめソテー みかんゼリー		とりにく ベーコン	スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう	にんじん プロccoli トマト にんじん	だいこん かぶ たまねぎ にんにく キャベツ みかんかじゅう	こめ じゃがいも はるさめ さとう		699 23.3 20.3	110.2 3.4
9月	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとごぼうのしぐれに おまめのサラダ あつあげのみそしる	 ムギピー献立	ぶたにく だいず あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう たまねぎ しょうが えだまめ キャベツ コーン もやし ねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう さとう	ノンエッグマヨネーズ	594 25 19.8	82.5 2.3
10火	ごはん ぎゅうにゅう チンゲンレモンチカツ チンゲンさいのガーリックいため やまうちかぶらのシチュー	 わかめおいしいもの献立	とりにく ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	にんじん チンゲンさい にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ にんにく やまうちかぶら たまねぎ	こめ かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	683 27.3 23.7	93.7 1.8
11水	ごはん ぎゅうにゅう やきそば ほうれんそうのいためもの もちいりもちもちなべ	 さばおいしいもの献立	さば とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	コーン ほししいたけ はくさい ねぎ	こめ もち		627 27.4 24.7	77.1 1.9
12木	ぶたどん ぎゅうにゅう キャベツとツナのソテー わかめのみそしる		ぶたにく ツナ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ さとう じゃがいも		558 25.9 17	77.7 2.6
13金	ごはん ぎゅうにゅう トマトミートオムレツ もやしのナムル ふゆやさいポトフ		たまご ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう わかめ	トマト ほうれんそう にんじん パセリ	もやし たまねぎ だいこん はくさい	こめ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	605 20 23.1	82.7 2.5
16月	ナン ぎゅうにゅう ドライカレー かいそうサラダ スイートポテト		ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン きゅうり	こむぎこ さとう さつまいも さとう こめこ	ごまあぶら	537 21.7 22.1	66.2 2.9
17火	ごはん ぎゅうにゅう さといもとりそばろココロケ あったかほくさいスープ てづくりへしこふりかけ	 ふるさと献立	とりにく へしこ かつおぶし	ぎゅうにゅう しおこんぶ あおのり		たまねぎ ねぎ	こめ さといも さとう こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごま	554 18.1 18.1	81.1 2
18水	さつまいもおこわ ぎゅうにゅう ひらつくね こまつなとあぶらあげのにびたし ふゆやさいけんちんじる		とりにく うすあげ とりにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん	だいこん かぶ ねぎ	こめ さつまいも		601 23.7 20.8	80.7 2.2
19木	ごはん ぎゅうにゅう ビーフシチュー もみのきハンバーグ プロccoliソテー クリスマスデザート	 クリスマス献立	とりにく ぶたにく ぎゅうにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト プロccoli にんじん いちごビュレー	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ にんにく たまねぎ しめじ	こめ さとう じゃがいも さとう 水あめ	オリーブあぶら	669 21.8 23.6	98.4 2.6
20金	ごはん ぎゅうにゅう かぼちやのそぼろに れんこんのきんぴら くだくさんとじる	 冬至の献立	とりにく ぶたにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちや にんじん にんじん	たまねぎ しょうが れんこん だいこん ねぎ	こめ さとう かたくりこ さとう	ごまあぶら	569 21.6 14.5	91 2.4

※ 予算や食材料の納入の遅れで献立内容が変わることもあります。ご了承ください。
 ※ 献立名の欄に使用している材料が記入してあります。
 きゅうしょくだより しよくいばずるのごたえ
 ①なとう ②はんぶん ③てぶくろ ④らんおう ⑤おんど ⑥うんどう【ふたわくのなか】せつてんであらおう

