令和５年度
１２ 月分

学校給食予定献立表

野母崎小中一貫青潮学園

◎食材料は，料理別に分けて記載しています。　◎食材料は，価格などの都合により変更する場合があります。　◎見やすい場所にはって御活用ください。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名 体をつくる基になる（赤） たんぱく質	無機質	体の調子を整える基になる（緑） カロテン	ビタミン・食物繊維	エネルギーの基になる（黄） 炭水化物	脂質	小学校 エネルギー たんぱく質	中学校 エネルギー たんぱく質
1	金	コッペパン　牛乳		牛乳			コッペパン		649	771
		せん切り野菜のスープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　キャベツ だいこん		油		
		サーモンフライ	サーモンフライ					油	27.8	32.0
		ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油		
4	月	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		617	777
		煮込みおでん	うずらたまご　とりにく ごぼうてん　あつあげ			だいこん　こんにゃく	さとう　じゃがいも			
		小松菜ともやしのごま酢和え			こまつな　にんじん	もやし	さとう	ごま	24.0	29.4
		みかん				みかん				
5	火	花野菜カレーライス（麦ごはん）					こめ　おおむぎ		629	801
		花野菜カレーライス（ルウ）	ぶたにく		ブロッコリー にんじん	カリフラワー　たまねぎ	じゃがいも	油　カレールウ		
		牛乳		牛乳					20.4	24.8
		ビーンズサラダ				キャベツ　きゅうり　りんご とうもろこし	さとう あかいんげんまめ しろいんげんまめ	油		
6	水	はちみつパン　牛乳		牛乳			はちみつパン		620	816
		野菜ラーメン	やきぶた　ぶたにく		にんじん　ねぎ	たまねぎ　もやし　キャベツ とうもろこし	ラーメン	ごま油　油		
		揚げシュウマイ	シュウマイ					油	27.4	35.3
		野菜とエリンギの炒め物	とりにく		にんじん さやいんげん	たけのこ　エリンギ	さとう	油		
7	木	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		603	763
		けんちん汁	とりにく　とうふ		にんじん	だいこん　こんにゃく　ごぼう ふかねぎ		油　ごま油		
		鯖のゆずみそ焼き	ごまさば　こめみそ			しょうが　ゆず	さとう		27.8	34.0
		白菜のごま和え			こまつな	はくさい	さとう	ごま		
8	金	コッペパン　牛乳		牛乳			コッペパン		624	777
		ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ　キャベツ　かぶ	じゃがいも	油		
		豆腐入りミートローフ	とうふ　とりひきにく			たまねぎ	パンこ		29.0	35.4
		さやいんげんのソテー	ベーコン		さやいんげん	とうもろこし		油		
11	月	鶏飯	とりにく　うすあげ		にんじん	ごぼう	こめ　さとう	油	626	774
		牛乳		牛乳						
		麩のお吸い物	やきふ　はんぺん		ねぎ	はくさい　たけのこ えのきたけ　しいたけ			26.9	32.6
		やずの甘酢あんかけ（魚）	やず（こなつき）					油		
		やずの甘酢あんかけ（野菜あん）			にんじん さやいんげん	たまねぎ　しめじ	さとう　でんぷん	油		
12	火	麦ごはん　牛乳		牛乳			こめ　おおむぎ		620	781
		じゃがいものそぼろ煮	ぶたひきにく ぼうてん		にんじん	たまねぎ　グリンピース	じゃがいも　さとう でんぷん	油		
		茎わかめの酢の物		くきわかめ		きゅうり　もやし	さとう	ごま	21.1	25.7
		みかん				みかん				

◆ 献立の紹介 ◆

長崎市の小学生が考えた
メニューが、給食に登場します！

○11日（月）　鶏飯　～諫早市の郷土料理～

「鶏飯」は、諫早市の目代町に伝わる、おもてなし用の混ぜご飯です。

昔から、正月や盆のときに、男衆が自宅で育てた鶏をさばいて作るのが習わしで、いまも基本的に男性が作るものとされています。「鶏飯」は「といめし」と呼ばれることもありますが、これは地元で鶏を「とい」ということからきています。

農林水産省HP うちの郷土料理より

○19日（火）　あっめ　～新上五島町の郷土料理～

あっめは、新上五島町の郷土料理です。その年にとれた野菜をあつめて作る料理ということで、この名前がついたそうです。

給食のあっめには、里芋、にんじん、こんにゃく、しいたけ、小松菜、ごぼう、五島うどんのふしめんが入ります。

○15日（金）　長崎野菜たっぷり豆乳スープ

「長崎野菜たっぷり豆乳スープ」は、令和4年度の学校給食　料理レシピコンクールの学校給食部門で、努力賞を受賞した料理です。

この料理を考えた児童によると、「ゆで干し大根は、全国でも珍しく、煮物で食べることが多いですが、スープに入れてみました。牛乳の食物アレルギーがある人でも食べられるように、豆乳を使いました。」とのことです。

給食でも、ゆで干し大根を使用しますが、炒め物や酢の物にすることが多く、スープに入れるのは初めてです。おいしく仕上がるように、給食室一同　力を合わせてがんばりたいと思います。

◎裏面もごらんください。

令和５年度
１２ 月分

学校給食予定献立表

野母崎小中一貫青潮学園

◎食材料は，料理別に分けて記載しています。　◎食材料は，価格などの都合により変更する場合があります。　◎見やすい場所にはって御活用ください。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
			体をつくる基になる（赤）		体の調子を整える基になる（緑）		エネルギーの基になる（黄）		エネルギー	エネルギー
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	たんぱく質	たんぱく質
13	水	小さいコッペパン　牛乳		牛乳			しょうコッペパン		609	775
		みそ煮込みうどん	とりにく　うすあげ こめみそ　むぎみそ	わかめ	にんじん	だいこん　ふかねぎ　しいたけ	うどん	油		
		小松菜の和え物			こまつな　にんじん	もやし	さとう		26.6	33.3
		小魚ナッツ		にぼし			さとう	カシューナッツ ごま　アーモンド オリーブ油		
14	木	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		639	809
		根菜のごまキムチ汁	とりにく　あつあげ こめみそ		にんじん	だいこん　ふかねぎ はくさいキムチ	さといも	ごま　油		
		豚肉の韓国風炒め物	ぶたにく		にんじん　にら	キャベツ　しいたけ　きくらげ	さとう　はるさめ	ごま油　油	23.3	28.7
		りんご				りんご				
15	金	コッペパン　牛乳		牛乳			コッペパン		626	798
		長崎野菜たっぷり豆乳スープ	ベーコン　とうにゅう		にんじん　パセリ	たまねぎ　ゆでぼしだいこん	じゃがいも	油		
		オープンオムレツ	とりひきにく　たまご		にんじん	たまねぎ	スパゲッティ	油	28.9	35.8
		ほうれん草とコーンのソテー			ほうれんそう	とうもろこし　えだまめ		油		
18	月	麦ごはん　牛乳		牛乳			こめ　おおむぎ		659	830
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん	こんにゃく　たまねぎ グリンピース	じゃがいも　さとう	油		
		野菜のツナ和え（ツナ）	ツナ（まぐろ）			レモン			23.5	28.7
		野菜のツナ和え（野菜）			こまつな　にんじん	だいこん　しょうが	さとう	ごま油		
		みかん				みかん				
19	火	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		640	817
		あつめ	とりにく		にんじん　こまつな	こんにゃく　しいたけ　ごぼう	さといも ごとううどん（ふしめん）			
		ぶりの塩こうじ焼き	ぶり						26.4	32.9
		豚肉とれんこんの炒め物	ぶたにく		にんじん さやいんげん	れんこん	さとう	油　ごま油　ごま		
20	水	パーカーハウスパン　牛乳		牛乳			パーカーハウスパン		625	818
		パンプキンポタージュ	とりにく	スキムミルク	かぼちゃ　パセリ	たまねぎ	こむぎこ	バター　油 なまクリーム		
		ミンチカツ	ミンチカツ					油	23.6	30.1
		キャベツとコーンのソテー			にんじん	キャベツ　とうもろこし		油		
21	木	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		①716 ②707 ③654	①880 ②871 ③818
		卵スープ	たまご　ベーコン		パプリカ（赤） ほうれんそう	たまねぎ　キャベツ	でんぷん	油		
		鶏肉のハニーマスタード焼き	とりにく			にんにく	はちみつ			
		花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー	さとう	油	①27.0 ②27.7 ③26.2	①32.6 ②33.3 ③31.8
		セレクトデザート					①チョコレートケーキ ②ストロベリーケーキ ③いちごゼリーのうち どれか1つ			

寒くなると、かぜやインフルエンザの流行が心配されます。そして、同じくノロウイルスによる食中毒や感染症にも注意が必要です。それらの予防のために、簡単にできて、とても効果の高い方法は、「せっけんを使った丁寧な手洗い」です。

「ただいま」の後、トイレの後、そして食事の前には、忘れずにせっけんで手洗いをしましょう。

なぜせっけんで手洗いをするの？

見た目にはきれいでも、手には病気の原因になる見えない細菌やウイルスがついていることがあります。

手や指についた細菌やウイルスは、口や鼻などから人間の体内に侵入し、体に悪さをします。

水だけの手洗いでは、細菌やウイルスがしっかり落ちません。せっけんですみずみまで丁寧に洗いましょう。

せっけんでしっかり手を洗おう！

❶水道から水を出し、手をよくぬらします

❷せっけんをつけ、手のひらでよくこすります。

❸泡立てたせっけんで手の甲をのばすようにこすります。

❹指先やつめの間を手のひらの上でこすります。

❺指の間を洗います。

❻親指を手のひらでつかんで、ねじり洗いをします。

❼手首も忘れずに洗います。

❽泡をよく洗い流し、清潔なハンカチやタオルでよくふきとって乾かします。

～セレクトデザートを実施します～

今年の最後の給食の 日、12月21日（木）にセレクトデザートを実施します。

事前にチョコレートケーキ、ストロベリーケーキ、いちごゼリーの中から1つ、食べたいデザートを選んでもらっており、当日 自分が選んだデザートを食べます。

どのデザートを選んだか、家庭で話題になったでしょうか。当日も、楽しんで食べてもらえればと思います。

3学期の給食は、1月10日（水）から始まります。

◎裏面もごらんください。