

実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	食品群	実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	食品群
12月21日(水)	ごはん 牛乳 わかめスープ	○	米	105	5	12月22日(木)	ごはん 牛乳 大根のすまし汁	○	米	105	5
			牛乳	1本	2				牛乳	1本	2
			人参	8	3				人参	8	3
			玉ねぎ	28	4				玉ねぎ	28	4
			わかめ	0.4	2				わかめ	0.4	2
			チキンスープ	10					チキンスープ	10	
			出し昆布	0.8					出し昆布	0.5	
			薄口しょうゆ	4					薄口しょうゆ	0.5	
			塩	0.2					塩	0.5	
			こしょう	0.02					こしょう	4	
12月21日(水)	⑤ハンバーグのイタリアンソースかけ	▲	ハンバーグ	1個	1	⑤鶏肉の黒こしょう焼き	●	鶏肉	2切	1	
			なたね油	0.2	2			酒	0.25	2	
			チーズ(角切り)	5	3			塩	0.3	3	
			トマト(缶)	3	3			あらびき黒こしょう	0.15	3	
			トマトケチャップ	8				なたね油	0.2	6	
			砂糖	2.4	5			豚肉	10	1	
			濃口しょうゆ	2.4				もやし	40	4	
			塩	0.2				人参	10	3	
			こしょう	0.02				濃口しょうゆ	1	1	
			鶏肉	20	1			塩	0.2	2	
12月21日(水)	炊き合わせ	●	板こんにゃく	10	5	もやしと豚肉のソテー	●	濃口しょうゆ	1	1	
			大根	25	4			塩	0.2	2	
			人参	10	3			こしょう	0.01	3	
			出し昆布	0.05				なたね油	0.5	6	
			みりん	1.5	5			ハム	8	1	
			砂糖	0.5				ほうれん草	35	3	
			薄口しょうゆ	2.5				砂糖	0.5	5	
			まぐろ(レトルト)	5	1			濃口しょうゆ	1.8	1	
			フロッキー	34	3			かぼちゃ	20	3	
			塩	0.1				かぼちゃ	0.2		
12月21日(水)	フロッキーとツナのサラダ	●	マヨネーズ風ドレッシング	5	6	ほうれん草の和え物	●	濃口しょうゆ	1.8	1	
			こしょう	0.01				かぼちゃ	0.2		
			みかんゼリー	1	5			みりん	0.6	1	
			みかんゼリー	1	5			薄口しょうゆ	0.6	1	

栄養価	12月21日(水)											12月22日(木)												
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
								μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg									μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	
801	30.3	24.1	3.2	499	93	9.6	265	0.32	0.55	29	5.9	746	33.7	23.3	2.5	322	121	2.6	365	0.48	0.59	33	3.6	

中学校給食用半製品・加工品の配合表(C)

12月1日 肉団子(フライ済み)	12月1日 ナタデココ	12月2日 オムレツ	12月2日 こんにゃく寒天	12月5日 白身魚フライ
食肉(鶏肉、豚肉)、玉ねぎ、豚脂 粒状植物性たん白、水溶性食物繊維 粉末状植物性たん白、しょうがペースト 食塩、にんにくペースト、香辛料、砂糖 加工でん粉、セルロース、貝カルシウム ピロリン酸第二鉄、揚げ油(なたね油) (大豆・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む)	ナタデココ、砂糖 難消化性デキストリン (水溶性食物繊維) ぶどう濃縮果汁、酸味料 香料	液卵 油脂加工品(植物油脂(大豆油)、 卵黄、食塩)、でん粉発酵調味料 食用卵殻粉、植物油脂 トレハロース、加工でん粉 (卵・大豆由来の原材料を含む)	寒天、こんにゃく粉 増粘多糖類	ホキ 衣(パン粉、小麦粉、植物油脂(大豆油)、 食塩、小麦でん粉、大豆粉、砂糖、香辛料) 増粘剤(グアーガム)、乳化剤 (小麦・大豆由来の原材料を含む)
12月5日 バジルペースト	12月5日 ぶどうゼリー	12月6日 れんこんのはさみ揚げ	12月6日 大豆(レトルト)	12月6日 しばづけ
バジル、植物油脂(なたね油、 大豆油)、食塩 (大豆由来の原材料を含む)	異性化液糖、巨峰濃縮果汁 砂糖、ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料、香料、ぶどう果皮色素	れんこん、鶏肉、豚肉、玉ねぎ、食塩、こしょう 衣(パン粉、食塩、香辛料、とうもろこしでん粉 植物繊維、酵母エキス)、加工でん粉 増粘剤(加工でん粉) (小麦・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む)	大豆、食塩 (大豆由来の原材料 を含む)	きゅうり、しょうが、しその葉 漬け原材料(砂糖・ぶどう糖果糖液糖、 アミノ酸液、梅酢、醸造酢、昆布エキス、 食塩)、酸味料、野菜色素 (大豆由来の原材料を含む)
12月7日 生クリーム	12月7日 粉チーズ	12月7日 ガトーショコラ	12月7日 むぎ枝豆(大豆)	12月8日 塩さば
生乳 (乳由来の原材料を 含む)	ナチュラルチーズ (パルメザンチーズ) (乳由来の原材料を 含む)	豆乳、砂糖、米粉、植物油(米油) ココアパウダー、水溶性食物繊維 カカオマス、加工でん粉、膨張剤 ピロリン酸第二鉄 (大豆由来の原材料を含む)	枝豆、食塩 (大豆由来の原材料を 含む)	さば、食塩 (さば由来の原材料を 含む)
12月9日 白菜キムチ	12月9日 ポーキょうざ	12月9日 大豆フレーク	12月12日 ひじきふりかけ(小袋)	12月13日 デミグラスソース
白菜 漬け原材料(かつお節エキス、 ぶどう糖果糖液糖、食塩、 昆布エキス、パプリカ、 一味唐辛子、にんにく)	野菜(キャベツ、玉ねぎ、にら)、豚肉、豚脂 でん粉加工食品、香味油(豚脂、なたね油) しょうゆ、酵母エキス、食塩、砂糖 しょうがペースト、香辛料 皮(小麦粉、小麦たん白、食塩)、加工でん粉 炭酸カルシウム、ピロリン酸鉄 (小麦・大豆・豚肉由来の原材料を含む) ※同一ラインでえび・かに・卵・乳・ごまを含む 食品を製造	大豆 (大豆由来の原材料 を含む)	芽ひじき、塩蔵赤しそ(赤しそ、 食塩、梅酢)、果糖ぶどう糖液糖 砂糖、食塩、ぶどう糖、昆布 かつお節エキス、魚しょう 酵母エキス、酸味料 ※本製品で使用するひじき、昆 布は、えび・かにの生息域で採取 しています。	ブラウンルウ(小麦粉、ラード) トマトペースト、ソテードオニオン チキンエキス、にんにく、砂糖 酵母エキス、とうもろこしでん粉 食塩、香辛料 (小麦・鶏肉由来の原材料を含む) ※同一ラインでえび・かに・卵・ 乳・落花生を含む食品を製造
12月13日 コーンコロッケ	12月14日 ひと口団子	12月15日 チキンカツ	12月16日 赤魚の塩こうじ漬け	12月16日 あおさ入り厚焼き卵
じゃがいも、コーン、パン粉、バターミックス 砂糖、しょうゆ、食塩、ワイン、こしょう イーストフード、ビタミンC、増粘剤(グアーガム) (小麦・大豆由来の原材料を含む) ※同一ラインでえび・かに・ごま・鶏肉・豚肉を 含む食品を製造	上新粉、砂糖、馬鈴薯でん粉、酵素 着色料(クチナシ、モナスカス) ※同一ラインで小麦・大豆を含む 食品を製造	鶏胸肉 衣(パン粉、でん粉加工品、砂糖、 食塩、植物性たん白、こしょう、 酵母エキス)、加工でん粉 増粘多糖類 (小麦・鶏肉由来の原材料を含む)	赤魚、塩こうじ、砂糖 みりん風調味料	鶏卵、昆布だし汁 食用大豆油、米酢、砂糖 食塩、あおさ、加工でん粉 (卵・大豆由来の原材料を 含む)
12月16日 ちりめんじゃこ	12月19日 海苔のつくだ煮(小袋)	12月20日 あじフライ	12月20日 福神づけ	
しらす、食塩 ※本製品で使用するしらすは、 えび・かに・いか混ぜる漁法 で採取しています。	しょうゆ、水あめ、干しひとえぐさ、砂糖 馬鈴薯でん粉、はちみつ、かつお節エキス かきエキス、酵母エキス、クエン酸鉄ナトリウム 増粘多糖類 (小麦・大豆由来の原材料を含む) ※本製品で使用するひとえぐさは、えび・かに の生息域で採取しています。	めあじ 衣(パン粉(小麦、ショートニング、イースト、ぶどう糖、 食塩、米こうじ)、小麦粉、バターミックス(小麦、 コーンスターチ、ぶどう糖、植物性たん白)、食塩 こしょう)、増粘剤(グアーガム) (小麦由来の原材料を含む)	大根、なす、きゅうり、れんこん、しょうが なたね油、しその葉 漬け原材料(異性化液糖、しょうゆ、 食塩、酵母エキス、とうがらし)、酸味料 (小麦・大豆由来の原材料を含む)	

12月21日 ハンバーグ	12月21日 チーズ(角切り)	12月21日 みかんゼリー
食肉(鶏肉、豚肉)、玉ねぎ、豚脂、粒状植物性たん白、砂糖 水溶性食物繊維、粉末状植物性たん白、酵母エキス トマトペースト、ぶどう糖、食塩、にんにくペースト、香辛料 しょうがペースト、加工でん粉、セルロース、炭酸カルシウム ピロリン酸第二鉄 (大豆・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む)	ナチュラルチーズ 乳化剤 (乳由来の原材料を 含む)	異性化液糖、みかん濃縮果汁 ゲル化剤(増粘多糖類) 酸味料、香料、ペニバナ黄色素

中学校給食調理場内ではすべての食材がアレルギーのコンタミネーションの可能性が
あります。
詳細は7月に配布している「中学校給食用
年間使用食品の配合表について」をご覧
ください。

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、
つつい雑になっていませんか?せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、
手首など、洗い残しの
多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、
しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、
清潔なハンカチやタオルで
ふきましょう。



感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。
栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある[ビタミンA・C・E]を含む食品を取り入れましょう。
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに 多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、 植物油に多く含まれる
 にんじん かぼちゃ	 いちご 赤ピーマン フロッキー 柿	 アーモンド かぼちゃ ひまわり油

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃは
ビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、
冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。
(出典:月刊「学校給食」)



12月 中学校給食費のお支払いについて

12月分給食費の口座振替予定日は 1月27日(金)です。

★1月26日(木)までに引き落とし口座への入金をお願いします。

※11月分は12月27日(火)に口座振替予定です。12月26日(月)までに入金をお願いします。