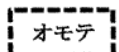




12月 献立予定表



令和6年

ねづやま夢の学び舎 世田谷区立松原小学校

※ ☆がついている料理は、6年生が家庭科の授業で考えた給食献立です。

日 よ う び	こんだてめい 献立名	のみ もの	黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	赤の仲間 あか なかま ち にく 血や肉になる	緑の仲間 みどり なかま からだ ちようし ととの 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月	至福のボロネーゼ☆		スパゲッティ、油、小麦粉	ベーコン、鶏肉、豚肉、牛肉、レ ンズまめ	にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、 なす、(干)しいたけ、パセリ	613 kcal
	フレンチポテトサラダ☆		じゃがいも、油、さとう		キャベツ、ブロッコリー、コーン、にんじ ん、たまねぎ	26.1 g
	フラワーオレンジ☆				みかん	
3火	おこめどの☆		七分つき米			651 kcal
	甘辛サバ男くん☆		でん粉、小麦粉、油、さとう、ごま	まさば		28.7 g
	みそ汁ちゃん☆			油揚げ、わかめ、豆腐	だいこん、ねぎ	
	糸寒天と切干大根の和え物		ごま油、さとう	糸寒天	もやし、切干大根、にんじん、こまつな、に ら	
4水	ごはん(七分米)		七分つき米			615 kcal
	ヤムニョムチキン☆		でん粉、油、さとう、ごま	鶏肉	にんにく	30.0 g
	粉吹き芋		じゃがいも		パセリ	
	スープは飲物わかめスープ☆		ごま油、ごま	豆腐、わかめ	にんにく、しょうが、にんじん、きくらげ、 白菜、ねぎ、こまつな	
5木	メロンパン風トースト☆		食パン、バター、さとう、小麦粉			624 kcal
	ヌードルスープ		油、生パスタ	豚肉、鶏肉、豆腐、うすら卵	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、 (干)しいたけ、きくらげ、白菜、こまつな、 コーン	23.2 g
	スッキリンゴ☆				りんご	
6金	磯おこわ		もち米、七分つき米、さとう	干ひじき、鶏肉、刻み昆布、油揚 げ	こんにゃく、にんじん、えだまめ	584 kcal
	俺の豚汁☆		さといも	豚肉、油揚げ、豆腐	にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、 ねぎ	25.5 g
	シャキシャキもやしサラダ☆		ごま油、さとう、ごま		こまつな、もやし、コーン	
9月	ビビンバ風クッパ☆		七分つき米、ごま油、ごま、油	豚肉、鶏卵	ぜんまい水餃、たけのこ、にんにく、たま ねぎ、にんじん、(干)しいたけ、きくらげ、白 菜、キムチ、こまつな、ねぎ	626 kcal
	サラダの国のツナ姫☆		じゃがいも、さとう	ツナ	キャベツ、ブロッコリー、コーン、たまねぎ	25.1 g
	旬のみかんぶるるん杏仁ゼリー☆		さとう	粉寒天、牛乳	みかん缶	
10火	しらす入りピザトースト☆		食パン、油	ベーコン、しらす干し、シュレッ ドチーズ	にんにく、たまねぎ、ピーマン、パセリ、 マッシュルーム	618 kcal
	里芋とコーンのシチュー		さといも、油、バター、小麦粉	鶏肉、牛乳、粉チーズ	にんじん、しめじ、クリームコーン、コーン	27.2 g
	くだもの(みはや)				みはや	
11水	濃厚激旨しょうゆつけめん		ごま油、ごま、ラーメン	豚肉、なると、うすら卵	にんにく、にんじん、たまねぎ、きくらげ、 (干)しいたけ、こまつな、ねぎ	601 kcal
	コーン入り辣白菜		油、さとう		白菜、にんじん、コーン、しょうが	27.8 g
	きなこ蒸パン		小麦粉、油、さとう	きな粉、調整豆乳	レーズン	
12木	極旨あんかけチャーハン☆		七分つき米、油、でん粉、ごま油	豚肉、ほたて、鶏卵	しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、だい こん、(干)しいたけ	644 kcal
	チョレギ風サラダ☆		ごま油、さとう、ごま	わかめ	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、 にんにく	22.5 g
	安倍川さつま		さつまいも、油、さとう	きな粉		
13金	ごはん(有機米)		有機栽培米			625 kcal
	白身魚の甘酢あんかけ		でん粉、小麦粉、油、ごま油、さとう	しいら	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、 たけのこ、(干)しいたけ、こまつな	28.5 g
	じゃがいもとわかめのみそ汁☆		じゃがいも	わかめ、豆腐	たまねぎ、万能ねぎ	
	桃&カルピスゼリー☆		さとう	粉寒天、乳酸菌飲料	もも缶	



ウラ

日 よう び	献立名 こんだてめい	の み もの	黄の仲間 き なかま あつ ちから もと 熱や力の元になる	赤の仲間 あか なかま ち にく 血や肉になる	緑の仲間 みどり なかま からだ ちようし どの 体の調子を整える	エネルギー たんばく質
16 月	チーズカレートースト☆		食パン、油、じゃがいも	豚肉、レンズまめ、シュレッドチーズ	たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、りんご	509 kcal
	マカロニ入りフレッシュ野菜スープ☆		マカロニ	ベーコン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きくらげ、パセリ	21.9 g
	ウマコーンサラダ☆		油、さとう、ごま	わかめ	キャベツ、こまつな、だいこん、にんじん、コーン	
17 火	ゆかりじゃごはん		七分つき米	じゃこ		694 kcal
	せたがやそだち大蔵大根のおでん		さとう、じゃがいも、ちくわぶ	つみれ、ちくわ、うすら卵、さつま揚げ、生揚げ	こんにゃく、にんじん、だいこん	23.9 g
	薩摩芋とリンゴのデザートぎょうざ☆		さつまいも、さとう、ジャンボギョウザの皮、でん粉、油		りんご、レモン	
18 水	つけうどん☆		冷凍うどん	鶏肉、油揚げ	(干)しいたけ、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	624 kcal
	さつまいもの天ぷら☆		さつまいも、小麦粉、油			26.7 g
	おいし〜いそべ揚げ☆		小麦粉、でん粉、油	ちくわ、あおのり		
	ごま酢あえ		さとう、ごま		もやし、キャベツ、こまつな、にんじん	
19 木	冬野菜のカレーライス		七分つき米、油、さといも、小麦粉	鶏肉、レンズまめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、かぼちゃ、だいこん、にんじん、ブロッコリー、しめじ、りんご	753 kcal
	東京一のフル白ポンチ☆		さとう、白玉粉	豆腐	国産フルーツミックス(リンゴ・桃・洋梨)、みかん缶、パイン缶	22.2 g
20 金	ごはん		七分つき米			608 kcal
	天下最強豚バラみそ炒め☆		油、さとう、でん粉	豚肉、生揚げ	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きくらげ、たけのこ、ピーマン	21.9 g
	とりがらわかめスープ☆		油、ごま	豆腐、わかめ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、白菜、こまつな	
	オレオレオレンジ☆				ネーブル	
23 月	ジョア(ストロベリー)					598 kcal
	オムライス☆		七分つき米、油	鶏肉、鶏卵	トマトジュース、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(缶)、ピーマン	23.9 g
	さいころジュリアンスープ☆			ベーコン	たまねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、パセリ	
	パリパリポテトサラダ☆		じゃがいも、油、はちみつ、さとう、油		にんじん、ブロッコリー、キャベツ	

寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルスといった感染症が流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前、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とこする。
- 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。

