



# 給食だより



### 令和6年 12月号

## 今月の地産地消

【JA徳島県】……米  
 【ひまわり農産市鴨島店】…大根・白ねぎ  
 ブロッコリー・かぶ  
 【美郷物産館】…すだち酢・ゆず酢

## 手洗いは感染症予防の基本です!

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



### 手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。



### 18日(水) ふるさと給食の日

菜めし  
米…吉野川市産

牛乳…四国産

とり肉のねぎソースあえ  
ねぎ…徳島県産

ふしめんのみそ汁  
だいこん…吉野川市産  
しいたけ…徳島県産  
わかめ…徳島県産

## 水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなります。

乾燥が気になるときは、保湿剤をこまめに塗りましょう。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをすると効果的です。

## 冬休みの食生活～10のポイント

<b>た</b> (食)ベすぎに気を つけよう 	<b>の</b> (飲)み物は甘くない ものを選びよう 	<b>し</b> っかり手を洗って から食事をしよう 	<b>い</b> ち(1)日3食、 規則正しく食べよう 朝 昼 夕 
<b>ふ</b> ゆ(冬)が旬の 食べ物をとろう 	<b>ゆ</b> っくりよくかんで 食べよう かむ かむ 	<b>や</b> さい(野菜)を たっぷり食べよう 	<b>す</b> すんで、うちの人の お手伝いをしよう 

**み** ンなで食卓を囲む  
機会をつくろう

**を** (お)やつは時間と量  
を決めてとろう

—以上のことを心がけて、  
楽しい冬休みを  
お過ごしください。

日曜日	月曜日	こんだてめい			しょくひんめい(ざいりょうめい)						えいようか 上段・小学校中 下段・中学校		
		しゅしょく つけるもの	牛乳	お か ず	血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や熱になるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2月	ごはん	牛乳	おやこどのぐ シャッキリごまあえ	とり肉 たまご	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しめじ もやし コーン れんこん	こめ さとう	あぶら ごま	627 740	23.5 27.2	18.1 20.4	
3火	ことうパン	牛乳	コーンポタージュ チキンサラダ レアチーズいちご	ベーコン いんげんまめ サラダチキン	牛乳 レアチーズ いちご	にんじん パセリ	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	ことうパン じゃがいも	あぶら ドレッシング	660 748	23.0 25.8	23.1 25.4	
4水	ごはん	牛乳	いわしのバーベキューソースに ごまあえ とり肉とれんこんのうまに	とり肉 がんもどき いわしのバーベ キューソースに	牛乳	にんじん	しょうが こんにやく れんこん キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	664 770	26.1 29.0	18.5 20.3	
5木	さつまいも パン	牛乳	わふうスパゲティ ほうれんそうオムレツ ミニトマト(中学校のみ)	ほうれんそうオム レツ ぶた肉	牛乳	ミニマト にんじん ごまつな	たまねぎ しめじ	さつまいもパン スパゲティ	あぶら	641 741	24.8 28.6	18.5 20.7	
6金	ごはん ひじきのつくだに	牛乳	肉じゃが わかめときゅうりのすのもの	牛肉	牛乳 わかめ ひじきのつくだ に	にんじん	こんにやく たまねぎ キャベツ きゅうり すだち	こめ じゃがいも さとう	あぶら	611 716	18.6 21.4	12.8 13.9	
9月	ごはん	牛乳	キムタクどんのぐ ポークしゅうまい きゅうりのかおりづけ	ぶた肉 ポークしゅうまい	牛乳	にんじん にら	にんにく たまねぎ もやし はくさいキムチ コーン たくあん きゅうり	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	623 756	24.5 29.6	16.4 19.2	
10火	キャラメル パン	牛乳	にこみうどん メンチカツ そえ野さい バックソース	とり肉 かまぼこ あぶらあげ ぶた肉のメンチカツ	牛乳	にんじん	ごぼう 白ねぎ キャベツ コーン	キャラメルパン うどん	あぶら	612 777	22.5 28.2	19.9 23.8	
11水	ごはん	牛乳	マーボーだいこん れんこんとツナのサラダ	ぶたひき肉 ツナ かんそうだいず みそ きぬあつけ	牛乳	ねぎ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ コーン しいたけ だいこん れんこん	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ドレッシング	628 744	22.3 26.0	16.6 18.7	
12木	コッペパン メープルジャム	牛乳	かぶのシチュー ごぼうとひじきのサラダ	とり肉 いんげんまめ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ かぶ ごぼう きゅうり	コッペパン じゃがいも メープルジャム	あぶら ドレッシング	619 702	22.3 25.3	19.9 22.3	
13金	ごはん	牛乳	さばのごまみそかけ よせなべ	さば みそ とり肉 つくね きぬあつけ	牛乳	にんじん	だいこん はくさい えのきだけ 白ねぎ	こめ さとう ごま	あぶら ごま	680 800	28.2 32.8	21.2 24.0	
16月	ごはん	牛乳	さわらのゆずみそかけ そくせきづけ ひじきのいために	さわら みそ とり肉 あぶらあげ だいず	牛乳 しおこんぶ ひじき	にんじん	ゆず はくさい きゅうり こんにやく れんこん	こめ さとう でんぶん	あぶら	656 778	28.6 33.3	16.7 18.6	
17火	コッペパン いちごジャム	牛乳	チリコンカン フレンチサラダ	ぶたひき肉 てぼうまめ だいず きんときまめ チキン&ポークハム	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも さとう いちごジャム	あぶら ドレッシング	615 699	23.8 27.1	18.9 21.0	
18水	なめし	牛乳	とり肉のねぎソースあえ ふしめんのみそしる	とり肉 あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	あおな ねぎ にんじん	だいこん しいたけ	こめ でんぶん さとう ふしめん	あぶら ごまあぶら	693 871	24.2 31.2	23.9 29.8	
19木	コッペパン	牛乳	もみの木ハンバーグの ケチャップソースかけ 花野さいのサラダ ポトフ サンタさんのケーキ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ だいこん たまねぎ	コッペパン さとう じゃがいも	ドレッシング あぶら チョコケーキ	668 776	24.0 28.7	25.1 29.1	
20金	ごはん おかかふりかけ	牛乳	かぼちゃのそぼろに ゆずかあえ	ぶたひき肉 きぬあつけ	牛乳	にんじん かぼちゃ	しょうが こんにやく たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ゆず	こめ さとう ごま	あぶら ごま	641 756	20.1 22.8	15.8 17.6	
23月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー だいこんとツナのサラダ	ぶた肉 いんげんまめ ツナ	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ だいこん キャベツ	こめ おしむぎ じゃがいも	あぶら ドレッシング	620 725	20.6 23.5	16.7 18.1	

※材料の購入その他の理由による変更をご了承ください。

※毎日の給食が、吉野川市のホームページでご覧になれます。

※5日(木)は中学校にミニトマトが付きます。のどに詰まらせないよう、気を付けてお召上がりください。

◎1人当たりの個数

日曜日	食 品 名	小	中
9月	ポークしゅうまい	2個	3個
18水	とり肉のねぎソースあえ	2個	3個

