

給食予定献立表 令和5年12月



福崎町給食共同調理センター



| | 1日(金) | 4日(月) | 5日(火) | 6日(水) | 7日(木) | 8日(金) |
|--------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| こんだて | ごはん ぎゅうにゅう かやくもち麦麵 れんこんのはさみ揚げ たくあん <small>の</small> 和え物 | ごはん ぎゅうにゅう さつまいもの味噌汁 そぼろ丼 きゅうりともやしの酢 <small>の</small> 物 | ごはん ぎゅうにゅう おでん 鱈のおろしあんかけ 三色和え | ごはん ぎゅうにゅう けんちん汁 福崎町産さつまいもコロッケ 白菜のおかか和え | コッペパン ぎゅうにゅう コーンスープ 鶏肉のバーベキューソース きやべつとツナ <small>の</small> 甘酢サラダ | もちむぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー きやべつ <small>の</small> ちりめん和え ヨーグルト |
| | アレルギー物質 | アレルギー物質 | アレルギー物質 | アレルギー物質 | アレルギー物質 | アレルギー物質 |
| こんだてざいりょう | □ ごはん | □ ごはん | □ ごはん | □ ごはん | □ コッペパン | □ ごはん |
| | ○ ぎゅうにゅう | ○ ぎゅうにゅう | ○ ぎゅうにゅう | ○ ぎゅうにゅう | ○ ぎゅうにゅう | □ もち麦精麦 |
| | □ もちむぎめん | △ たまねぎ | △ だいこん | □ サラダあぶら | △ しめじ | ○ ぎゅうにゅう |
| | △ だいこん | △ にんじん | △ にんじん | △ しめじ | △ たまねぎ/にんじん | △ たまねぎ |
| | △ にんじん | ○ とうふ | □ じゃがいも | △ だいこん | □ じゃがいも | △ にんじん |
| | △ 白ねぎ | □ さつまいも | ○ がんも | ○ ノンフライつくね | □ さつまいも | □ さつまいも |
| | ○ とうふ | △ ほうれんそう | △ こんにやく | △ にんじん | △ とうもろこし | □ じゃがいも |
| | ○ あぶらあげ | ○ あぶらあげ | ○ さつまあげ | △ こんにやく | □ クリームポターージュ | △ トマト |
| | ○ ちくわ | けずりぶし | ○ とりにく | ○ あぶらあげ | ○ とうにゅう | △ りんご |
| | ○ とりにく | ○ みそ | ○ ちくわ | △ 青ねぎ | コンソメ | ○ ぶたにく |
| | ○ かざりかまぼこ | △ ごぼう | しょうが | けずりぶし | しおこしょう | しょうが |
| | けずりぶし | △ にんじん/いんげん | けずりぶし | こんにぶ | □ サラダあぶら | にんにく |
| しょうゆ | ○ いたまご | □ さとう | しょうゆ | ○ グリルチキン | □ カレールー甘口 | |
| りょうりしゆ | ○ とりにく | みりん | りょうりしゆ | にんにく/しょうが | □ カレールー中辛 | |
| みりん | しょうが | しょうゆ | しお | △ たまねぎ | しおこしょう | |
| しお | □ サラダあぶら | りょうりしゆ | さつまいもコロッケ | △ りんご | とりがらスープ | |
| △ れんこんのはさみあげ | □ さとう/みりん | ○ さわら | □ だいずあぶら | □ さとう | □ サラダあぶら | |
| □ だいずあぶら | しょうゆ | △ だいこん | △ はくさい | りょうりしゆ | △ きやべつ | |
| △ たくあん | りょうりしゆ | □ さとう | △ にんじん | しょうゆ | △ ほうれんそう | |
| △ ほうれんそう | だし | しょうゆ | △ こまつな | ウスターソース | △ にんじん | |
| △ にんじん | △ もやし | みりん | ○ かつおぶし | △ きやべつ | ○ ちりめんじゃこ | |
| △ もやし | △ きゅうり | △ はくさい | □ さとう | △ だいこん | (エビ 蟹 イカ) | |
| □ さとう | ○ わかめ | △ ほうれんそう | しょうゆ | △ にんじん | □ サラダあぶら | |
| しょうゆ | □ さとう/みりん | △ にんじん | みりん | ○ まぐるあぶらづけ | □ さとう | |
| みりん | しょうゆ | □ さとう | しょうゆ | □ さとう | しょうゆ | |
| | こめず | しょうゆ | みりん | しょうゆ | みりん | |
| | りょうりしゆ | りょうりしゆ | みりん | こめず | りょうりしゆ | |

○赤の食品・・体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品・・熱や力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品・・体の調子をととのえるもの(ビタミン)

※たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。

※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。

※献立表には、給食提供可能な日の全ての献立が掲載されておりますので、各学校・園における給食実施日とは異なる場合があります。

※厚生労働省指定のアレルギー特定原材料の表示は以下のとおりです。 卵：たまご 乳：乳 麦：小麦 蕎麦：そば ピ：落花生 E：えび 蟹：かに ア：アーモンド 鮫：あわび 飴：いか ら：いくら 乳：オレンジ

か：カシューナッツ キ：キウイフルーツ 牛：牛肉 く：くるみ ゴ：ごま 鮭：さけ 鯖：さば 豆：大豆 鶏：鶏肉 パ：パナナ 豚：豚肉 マ：まつたけ 珪：もも 芋：やまいも り：りんご ぜ：ゼラチン

※アレルギー特定原材料以外で表示するものは以下の通りです。 大麦：大麦・もち麦

| | 19日(火) <small>アレルギーの日献立</small> | 20日(水) | 21日(木) | 22日(金) こども園のみ | 25日(月) こども園のみ | 26日(火) こども園のみ |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こんだて | ごはん ぎゅうにゅう 冬野菜のカレースープ オムレツ きやべつのサラダ | ごはん ぎゅうにゅう つくねのスープ さつまいもと大豆の甘辛炒め 春雨サラダ こども園) クリスマスゼリー | スライスパン ぎゅうにゅう ウインナーのスープ煮 豚肉と玉ねぎの炒め物 サンド野菜 | べんとう すまし汁 鯖の味噌煮 にんじんと卵の炒め物 | べんとう はるさめ 春雨スープ きやべつ入り平つくね ひじきととうもろこしの煮物 | べんとう たまねぎの味噌汁 いわしのおかか煮 ほうれん草の香りしめじ |
| | アレルギー物質 | アレルギー物質 | アレルギー物質 | アレルギー物質 | アレルギー物質 | アレルギー物質 |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> ウインナー <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> 白いんげん <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> カレーこ <input checked="" type="checkbox"/> オムレツ <input type="checkbox"/> きやべつ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ノンフライつくね <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> チキンブイヨン <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> とりがらスープ <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> だいずあぶら <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ (E7: 蟹イカ) <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう/みりん <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> さとう/みりん <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> りよとりはるさめ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう/みりん <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> こども園) <input type="checkbox"/> クリスマスゼリー | <input type="checkbox"/> スライスパン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> ウインナー <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんにく/しょうが <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> さとう/みりん <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> りよとりしゆ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きやべつ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ | <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> かざりかまぼこ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> えのきだけ <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> りよとりしゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> さばのみそに <input type="checkbox"/> まぐるあぶらづけ <input type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> いらたまご <input type="checkbox"/> きやべつ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りよとりしゆ <input type="checkbox"/> とりがらスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら | <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> りよとりはるさめ <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> チキンブイヨン <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> とりがらスープ <input type="checkbox"/> きやべつ入りつくね <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> だし | <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> いわしのおかか <input type="checkbox"/> ほうれん草 <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> たくあん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん |

| | 27日(水) こども園のみ |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こんだて | べんとう そうめん汁 照り焼きハンバーグ れんこんのきんぴら |
| | アレルギー物質 |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> そうめん <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> りよとりしゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> だし <input type="checkbox"/> ハンバーグでりやきあじ <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> 糸こんにやく <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りよとりしゆ <input type="checkbox"/> だし |

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきました。が、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。今月は、かぜ予防やかぜをひいてしまった時の食事などについて紹介します。

教えて！うがいマン

ぼくはうがいマン
うがいには2種類あるって知ってる？



口の中のバイキンを洗い流す
ブクブクうがい

のどの奥のバイキンを洗い流す
ガラガラうがい

今日から君もうがいの達人！
かぜ予防には2つのうがいをしよう！

かぜをひいたら水分をしっかりととりましょう



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気を付けて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

症状別 かぜをひいた時の食事

| 発熱・寒気 | 鼻水・鼻づまり | せき・のどの痛み | 下痢・吐き気 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  水分  めん類 |  汁物 スープ |  アイス ゼリー |  おかゆ スープ |
| 発熱すると水分とエネルギーが大量に消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。 | 温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。 | のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。 | 胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。 |

今月の福崎町産野菜

さつまいも だいず ほうれんそう きやべつ
こまつな だいこん あおねぎ ブロッコリー
はくさい にんじん とうがん じゃがいも

給食の主な材料について、使用予定の産地を福崎町ホームページで公開しています。こちら合わせてご覧ください。

○赤の食品・・・体をつくるもの(たんぱく質・むきしつ) □黄の食品・・・熱や力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品・・・体の調子をとのえるもの(ビタミン)

※たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。

※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。

※献立表には、給食提供可能な日の全ての献立が掲載されておりますので、各学校・園における給食実施日とは異なる場合があります。

※厚生労働省指定のアレルギー特定原材料の表示は以下のとおりです。 卵：たまご 乳：乳 麦：小麦 蕎麦：そば ピ：落花生 E7：えび 蟹：かに ア：アーモンド 鮑：あわび 飴：いか ら：いくら 柿：オレンジ

炒：カシューナッツ キ：キウイフルーツ 牛：牛肉 く：くるみ ゴ：ごま 鮭：さけ 鯖：さば 豆：大豆 鶏：鶏肉 パ：パナナ 豚：豚肉 マ：まつたけ 芋：もも 芋：やまいも り：りんご ゼ：ゼラチン

※アレルギー特定原材料以外で表示するものは以下の通りです。 大麦：大麦・もち麦