

給食予定献立表

令和元年 12月



福崎町給食共同調理センター

Main table for December 2nd to 9th. Columns include date, menu items, and allergen information. Menu items include 'ごはん筑前煮', 'ごはんわかめのみそ汁', 'もち麦ごはん', 'コッペパン', 'ごはんもち麦麺汁', and 'ごはん春雨スープ'.

Main table for December 10th to 17th. Columns include date, menu items, and allergen information. Menu items include 'ごはんクリームシチュー', 'ごはんもち麦ごはん', 'コッペパン', 'ごはん豚じゃがキムチ', '<クリスマス献立>', and 'ごはん中華スープ'.

○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-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 鮑：あわび イカ：いか ら：いくら エビ：えび オレ：オレンジ 蟹：かに キ：キウイフルーツ
牛：牛肉 く：くるみ 鮭：さけ 鯖：さば 豆：大豆 鶏：鶏肉 豚：豚肉 マツ：まつたけ モモ：もも 芋：やまいも り：りんご ゼ：ゼラチン パ：バナナ カシ：カシューナッツ ゴ：ごま
※アレルギ-特定原材料以外で表示するものは以下の通りです。 ア：アーモンド 大麦：大麦・もち麦

	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)
こんだて	もち麦ごはん 豆腐のすまし汁 さばの味噌煮 にんじんシリシリ 牛乳 中) りんごヨーグルト	コッペパン きのこのホワイトスープ ポロニアハムステーキ きやべつのおかか和え 牛乳	ごはん 芋煮汁 幼) ししゃも 小中) カレイの一夜干し ずんだもち 牛乳	ごはん マーボー豆腐 コーンのきやべつ揚げ 春雨サラダ 牛乳	べんとう コンソメスープ 和風ハンバーグ ちりめん和え	べんとう 年越しもち麦麺汁 いわしの梅煮 白菜のおかか和え カットオレンジ
	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"/> もち麦精麦 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あおねぎ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> えのき <input type="checkbox"/> かつお節 <input type="checkbox"/> だし昆布 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> さばのみそに <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きやべつ <input type="checkbox"/> ツナ <input type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> とりがら <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> りんごヨーグルト	<input type="checkbox"/> コッペパン <input type="checkbox"/> もち麦粉 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ハム <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> マッシュルーム <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> ぎゆうにゆう <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> ポロニアハムステーキ <input type="checkbox"/> きやべつ <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かつお節けずり <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> しろねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> にぼし <input type="checkbox"/> ししゃも <input type="checkbox"/> カレイのいちやぼし <input type="checkbox"/> あおだいず <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> だんご	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたミンチ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> たまねぎ・にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ・しいたけ <input type="checkbox"/> しろねぎ・だいこん <input type="checkbox"/> 赤みそ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> とりがら <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> だいずあぶら <input type="checkbox"/> りょくとうはるさめ <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 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> べんとう <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> とりぶたハンバーグ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> りんご <input type="checkbox"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> ケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> きやべつ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> べんとう <input type="checkbox"/> もちむぎめん <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あおねぎ <input type="checkbox"/> かざりかまぼこ <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> かつお節 <input type="checkbox"/> だし昆布 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> いわしのうめに <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かつお節けずり <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> カットオレンジ <input type="checkbox"/> (紅マドンナ)
	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

	26日(木)	土曜日給食
こんだて	コッペパン 豆乳スープ 根菜の平つくね ポテトサラダ	アレルギー物質 7日 おにぎり(鮭) カットりんご 型抜きチーズ 14日 おにぎり(こんぶ) みかん 魚肉ソーセージ 6本入りチーズ 21日 バターロール ヨーグルト バナナ 魚肉ソーセージ
	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"/> コッペパン <input type="checkbox"/> もち麦粉 <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> えのき <input type="checkbox"/> ペーコン <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> とうにゆう <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> こんさいの ひらつくね <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> コーン <input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ	<input type="checkbox"/> 乳麦 <input type="checkbox"/> 大豆 <input type="checkbox"/> 豚 <input type="checkbox"/> 鶏豚 <input type="checkbox"/> 豆 <input type="checkbox"/> 麦豆鶏豚ゴ
	アレルギー物質	アレルギー物質
お知らせ		
<給食費口座振替日> 11月分の再振替日 12月5日(木) 12月分の振替日 12月20日(金) 前日までの入金をお願いします		
給食の主な材料については、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。こちらをご覧ください。		

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？

食事 運動

手洗い・うがい

睡眠

かぜ予防

かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

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、脱水に気をつけて水や茶、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。

知っておこう! かぜのおもな症状

くしゃみ

鼻水・鼻づまり

のどの痛み

せき・たん

発熱

寒気

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気

水分
めん類

鼻水・鼻づまり

汁物
スープ

せき・のどの痛み

アイスクリーム
ゼリー

下痢・吐き気

おかゆ
スープ

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。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

たまねぎ きやべつ
にんじん 大根 白
菜
水煮大豆

★9日(月)のさつまいもコロッケは福崎町産のさつまいもを使って

○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:そば ビ:落花生 鮑:あわび イカ:いか ら:いくら エビ:えび オレ:オレンジ 蟹:かに キ:キウイ

牛:牛肉 <:くるみ 鮭:さけ 鯖:さば 豆:大豆 鶏:鶏肉 豚:豚肉 マツ:まつたけ モモ:もも 芋:やまいも り:りんご ゼ:ゼラチン パ:バナナ カシ:カシューナッツ ゴ:ごま

※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。 ア:アーモンド 大麦:大麦・もち麦