





12月 こんだてよていひょう

令和6年12月
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名	体をつくるものとなる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価		
		1群 【たんぱく質】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	小	中
2(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		496	647	kcal
	やさいしゅうまい(小2こ 中3こ)	すけとうたら		にんじん	たまねぎ どうもろこし しめじ ひらだけ エリンギ しょうが	ばんこ さとう こむぎこ		16.8	20.6	g
	こまつなのナムル		わかめ	こまつな にんじん	☆だいこん	さとう	ごまあぶら ごま	13.4	15.7	g
	めかぶのスープ	とうふ	めかぶ	にんじん	えのきだけ	じゃがいも		1.9	2.3	g
3(火)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		566	723	kcal
	ツナコンオムレツ	たまご ツナ			どうもろこし	さとう かたくりこ	あぶら	23.7	29.8	g
	ごぼうのカミカミサラダ		ひじき		キャベツ ごぼう どうもろこし			22.7	27.5	g
	いろいろおまめのミネストローネ	ベーコン だいず いんげんまめ エジプトまめ		にんじん トマト 	たまねぎ にんにく	じゃがいも	オリーブゆ	2.6	3.3	g
4(水)	ごはん(かまいしさん) / 牛乳		牛乳			☆ごはん		492	629	kcal
	いかのてりやき	いか				さとう		23.3	29.7	g
	かいそうのうめふうみあえ		わかめ くきわかめ ふのり ごんぶ とさかのり		キャベツ きゅうり うめ	さとう		11.2	12.3	g
	こうやとうふのみそしる	こうやとうふ みそ		にんじん こまつな	ねぎ	じゃがいも		1.9	2.3	g
5(木)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		521	673	kcal
	ハンバーグきのこソースかけ	とりにく ふたにく			たまねぎ にんにく しょうが しめじ えのきだけ	さとう かたくりこ	あぶら	23.6	29.9	g
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	きゅうり どうもろこし	さとう	あぶら	17.6	21.5	g
	キャベツのカレースープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		2.6	3.4	g
6(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		500	639	kcal
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう		21.0	25.7	g
	ひじきサラダ	ひじき		にんじん ほうれんそう	キャベツ どうもろこし	さとう	ごまあぶら	14.3	16.0	g
	だいこんのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ		にんじん	☆だいこん ☆はくさい			1.8	2.2	g
9(月)	ごはん(かまいしさん) / 牛乳		牛乳			☆ごはん		528	663	kcal
	とりつくね	とりにく ふたにく	ひじき	にんじん	たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ		19.8	23.4	g
	キャベツとシラスのいためもの	しらす		にんじん	キャベツ もやし	かたくりこ	あぶら ごまあぶら	17.1	19.1	g
	ひきなのみそしる	みそ		にんじん	だいこん ほししいたけ しめじ えのきだけ ごぼう ねぎ			1.7	1.9	g
10(火)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		527	636	kcal
	トマトソースハンバーグ	とりにく とうふ			たまねぎ りんご	タビオカ じゃがいも さとう	あぶら	24.1	27.9	g
	コーンのフレンチサラダ				キャベツ きゅうり どうもろこし	さとう	オリーブゆ	19.8	21.6	g
	こまつなのコンソメスープ	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ ☆はくさい			3.0	3.7	g
11(水)	ごはん(かまいしさん) / 牛乳		牛乳			☆ごはん		566	748	kcal
	さばのこうみやき	さば			にんにく しょうが	さとう		21.5	27.5	g
	ほうれんそうのなめたけあえ			にんじん ほうれんそう	キャベツ えのきだけ	さとう		20.7	26.7	g
	じゃがいものみそしる	とうふ みそ			だいこん しめじ ねぎ	じゃがいも		1.8	2.2	g
12(木)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		581	745	kcal
	チキンナゲット(小2こ 中3こ)	とりにく			にんにく	パンこ こむぎこ	あぶら	24.4	30.8	g
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり とうろこし	じゃがいも		24.4	29.8	g
	きのことマロニーのスープ	とりにく		にんじん	だいこん ほくさい しめじ えのきだけ	マロニー	ごまあぶら	2.7	3.4	g
13(金)	むぎごはん / 牛乳		牛乳			ごはん むぎ		804	973	kcal
	ふわやさいのチキンカレー	とりにく		にんじん こまつな トマト	たまねぎ ほくさい レンコン にんにく	じゃがいも	あぶら	27.6	31.5	g
	こくさんとりふたしょうのメンチカツ	とりにく ふたにく			たまねぎ しょうが にんにく	さとう こめこ	あぶら	32.2	35.8	g
	キャベツとめかぶのあえもの		めかぶ	にんじん	キャベツ だいこん			2.5	3.1	g

- ※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。
- ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
- ※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表(対象者のみ配付)でのご確認をお願いします。
- ※ ☆印は釜石産の食品を使用します。

(「卵」または「乳」を含む食品のみ、太字で表記しております。)



12月 こんだてよていひょう

令和6年12月
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名	体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群 【たんぱく質】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	
10(月)	わかめごはん / 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		598 760 kcal
	もみのきハンバーグ	とりにく ふたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう		23.9 29.8 g
	いりとりサラダ			ブロッコリー あかピーマン	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	18.3 21.8 g
	たまごスープ	たまご とりにく		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ ねぎ	かたくりこ		2.8 3.4 g
	サンタさんのさんしょくデザート	とうにゅう	かんてん		いちご	さとう みずあめ		
17(火)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		551 670 kcal
	かぼちゃコロッケ	だいずこ		かぼちゃ		じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら	19.3 22.9 g
	わかめとコーンのサラダ		わかめ		きゅうり だいこん とうもろこし			20.8 23.9 g
	はくさいとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	はくさい えのきたけ	じゃがいも		2.5 3.1 g
18(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		499 628 kcal
	とりにくとごぼうのいためもの	とりにく		にんじん	ごぼう だけのこと えだまめ	こんにゃく	あぶら	21.8 25.8 g
	ゆかりあえ			にんじん あかしそ	キャベツ きゅうり	さとう		13.6 14.8 g
	なめこじる	とうふ あぶらあげ みそ			なめこ だいこん ねぎ			1.8 2.1 g
19(木)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		517 661 kcal
	ハムチーズピカタ	たまご ハム	チーズ			さとう	あぶら	20.9 26.2 g
	グリーンサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり		オリーブゆ	20.8 25.0 g
	ウインナーとトマトのスープ	ウインナー		こまつな トマト	たまねぎ しめじ にんにく	じゃがいも	オリーブゆ	2.7 3.6 g
20(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		636 832 kcal
	さばのゆずソースがけ	さば			しょうが ゆず	さとう かたくりこ		24.7 31.4 g
	かぼちゃのそぼろに	とりにく		ラグビーカボチャ	たまねぎ しょうが えだまめ	さとう かたくりこ	あぶら	23.9 30.5 g
	もやしのみそじる	あぶらあげ みそ			だいこん はくさい もやし ねぎ			1.9 2.2 g

- ※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。
- ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
- ※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表（対象者のみ配付）でのご確認をお願いします。（「卵」または「乳」を含む食品のみ、**太字**で表記しております。）
- ※ ☆印は釜石産の食品を使用します。

～12月給食費の口座振替のお知らせ～

11月の口座振替日は、**12月25日(水)**となっております。（小学生5,000円 中学生5,600円）

12月22日(木)までに口座残高の確認をお願いします。詳しくは釜石市のホームページをご覧ください。

て あら かんせんしょうぼう き ほん 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、一見きれいな見えても、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。

て あら 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。



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

すいぶん のこ 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ったりします。乾燥が気になるときは、保湿剤をごまめに塗りましょう。

