

給食予定献立表

令和2年 12月



福崎町給食共同調理センター

Main menu table for Dec 1-8. Columns: 1日(火), 2日(水), 3日(木), 4日(金), 7日(月), 8日(火). Includes food items like ごはん, 春雨スープ, じゃがいも, etc., and an allergy information table below.

Main menu table for Dec 9-16. Columns: 9日(水), 10日(木), 11日(金), 14日(月), 15日(火), 16日(水). Includes food items like もち麦ごはん, だし巻き卵, 豚じゃがキムチ, etc., and an allergy information table below.

○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: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

	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)
こんだて	コッペパン 冬野菜のカレースープ かぼちゃグラタン きやべつサラダ 牛乳	ごはん クリームシチュー 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ クリスマスデザート 牛乳	ごはん かぼちゃのみそ汁 白身魚の香り揚げ きやべつのおかか和え 牛乳	ごはん ほうとう きやべつ入り平つくね 大豆と野菜の炒め煮 牛乳	もち麦ごはん ハヤシシチュー ひじきサラダ マスカットゼリー 牛乳	コッペパン 豆乳スープ オムレツ ポテトサラダ
アレルギー物質						
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> コッペパン 乳 麦 <input type="checkbox"/> もち麦粉 大麦 <input type="checkbox"/> 牛乳 乳 <input type="checkbox"/> ウィナー 鶏 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> 白いんげんまめ <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ccoli <input type="checkbox"/> コンソメ 鶏 豚 <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> 塩こしょう <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> かぼちゃグラタン 豆 鶏 <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 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> さけ 鮭 <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> マッシュルーム <input type="checkbox"/> シチューミックス 乳 麦 豆 豚 鶏 <input type="checkbox"/> とうにゅう 豆 <input type="checkbox"/> 塩こしょう <input type="checkbox"/> とりこ 鶏 <input type="checkbox"/> さとう 麦 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 料理酒 <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> だいず 豆 <input type="checkbox"/> ごまドレッシング 麦 豆 ゴ <input type="checkbox"/> 幼)カップケーキ 豆 <input type="checkbox"/> 小中)ケーキ 豆	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あおねぎ <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> かつお節 <input type="checkbox"/> みそ 豆 <input type="checkbox"/> ホキ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> だいずあぶら <input type="checkbox"/> さとう 麦 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ゆずかじゅう <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 <input type="checkbox"/> さとう 麦 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 料理酒	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 乳 <input type="checkbox"/> ほうとう 麦 <input type="checkbox"/> ぶたにく 豚 <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> みそ 豆 <input type="checkbox"/> にぼし 麦 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ 料理酒 <input type="checkbox"/> だいず 豆 <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> いんげん 麦 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> さとう 料理酒 <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もち麦精麦 大麦 <input type="checkbox"/> 牛乳 乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく 豚 <input type="checkbox"/> 塩こしょう <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"/> マッシュルーム <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> ハヤシシチューの素 <input type="checkbox"/> トマト 鶏 <input type="checkbox"/> とりがら <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> さとう 麦 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> ごまあぶら ゴ <input type="checkbox"/> マスカットゼリー	<input type="checkbox"/> コッペパン 乳 麦 <input type="checkbox"/> もち麦粉 大麦 <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 豆 <input type="checkbox"/> えのき <input type="checkbox"/> ペーコン 豚 <input type="checkbox"/> コンソメ 鶏 豚 <input type="checkbox"/> とうにゅう 豆 <input type="checkbox"/> 塩こしょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ 豆

	25日(金)	土曜日給食
こんだて	べんとう 白菜のみそ汁 いわしのかぼすレモン煮 れんこんのきんぴら	5日 おにぎり(昆布) 型抜きチーズ ぶどうゼリー
アレルギー物質		麦 豆 ゴ 乳
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> べんとう <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのき <input type="checkbox"/> とうふ 豆 <input type="checkbox"/> あぶらあげ 豆 <input type="checkbox"/> あおねぎ <input type="checkbox"/> みそ 豆 <input type="checkbox"/> かつお節 <input type="checkbox"/> いわしのかぼすレモン煮 麦 豆 ゴ <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> ぶたにく 豚 <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> 白ごま ゴ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 料理酒 <input type="checkbox"/> だし	12日 黒糖テールロール 乳 卵 豆 麦 りんご 乳 魚肉ソーセージ 麦 豆 鮭 蟹 19日 おにぎり(鮭) 鮭 豆 バナナ パ ヨーグルト 乳 26日 バターロール 乳 卵 豆 麦 6Pチーズ 乳 みかん
		お知らせ
		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 ブロccoli 小松菜 さつまいも
		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。

抵抗力をつけよう!

野菜やくだものに多く含まれる「ビタミン(ビタミンA・C)」には、抵抗力を高め、かぜに負けない体をつくりましょう。

緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAには、鼻やのどの粘膜を丈夫にして、かぜなどのウイルスの侵入を防ぐはたらきもあります。

寒くなると、かぜなどをひきやすくなります。かぜの予防には、抵抗力をつけることが大切です。

家族でなべを囲みましょう

冬も本番です。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗りきりましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、なべものおいしい季節です。カボチャ・タマネギ・ニラ・ネギ・ショウガなど、体がしんから温まる野菜をたくさん食べながら、家族でだらんを楽しんでみてはいかがでしょうか。元気に登園、登校できるよう、おうちでもいろいろ工夫してみてください。

○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 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

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