

ア 12月1日 月	ア 12月2日 火	12月3日 水	ア 12月4日 木	ア 12月5日 金	12月8日 月	ア 12月9日 火	ア 12月10日 水	ア 12月11日 木	12月12日 金	ア 12月15日 月	ア 12月16日 火
こっぺパン ぎゅうにゅう ポークチャップ とうにゅうスープ	ごはん ぎゅうにゅう あじはつがげんまいフライ● ぶたじる	こっぺパン アシドミルク たかいしさんさつまいもの クリームシチュー きりぼしだいこんのいためもの●	ごはん ぎゅうにゅう だいずいりにくみそ はるさめスープ	チキンライス ぎゅうにゅう キャベツとウィンナーの いためもの とうふわかめスープ	こっぺパン アシドミルク エビカツ ポトフ	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき にんじんしりしり いなかじる	こっぺパン ぎゅうにゅう みそラーメン ひじきサラダ いちごジャム	ごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチ ちゅうかスープ	ごはん ぎゅうにゅう みそにこみ みつばのかきたまじる	こっぺパン ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン はくさいとしめじのスープ	ごはん ジョアブレーン さばのしょうがに とうにゅうみそしる
食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色
こっぺパン	黄	ごはん	黄	こっぺパン	黄	ごはん	黄	こっぺパン	黄	ごはん	黄
ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	アシドミルク	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤
ぶたにく さけ	赤	あじはつがげんまいフライ	赤	とりにく しるワイン	赤	とりミンチ さけ	赤	ぶたにく さけ	赤	ミニがんも みりん	赤
サラダあぶら たまねぎ	黄緑	ウスターソース のうこうソース みりん	黄	だいたねぎ さけ	黄	チキンフイオン トマトピューレ ケチャップ	黄	ぶたにく さけ	黄	なたねあぶら ケチャップ	黄
あかワイン	黄緑	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
ケチャップ	黄緑	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
ウスターソース	黄緑	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
チキンフイオン	黄	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
かたくりこ	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
ベーコン	赤	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
たまねぎ	赤	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
にんじん	赤	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
コーン	赤	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
とうにゅう	赤	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
チキンフイオン	赤	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
ドライパセリ	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...	...
●の付いた献立は、かみかみ献立です。		※ 悪天候や交通事情等により、やむを得ず献立を変更させていただく場合もあります。								平均エネルギー量：611kcal	

12月17日 水	ア 12月18日 木	12月19日 金	12月22日 月
うすまきパン ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ コーンスープ	げんまいごはん● ぎゅうにゅう カレーライス こまつなのナムル	わかめごはん ぎゅうにゅう ほうとううどん れんこんごまサラダ●	こっぺパン ぎゅうにゅう モミのきミンチカツ コンソメスープ チョコクレープ
食品名	色	食品名	色
うすまきパン	黄	ごはん	黄
ぎゅうにゅう	赤	もちげんまい	黄
ハンバーグ	赤	...	...
さとう	黄	...	...
みりん	...	...	...
こいくちしょうゆ	...	...	...
かたくりこ	黄	...	...
じゃがいも	黄緑	...	...
たまねぎ	黄緑	...	...
にんじん	黄緑	...	...
しめじ	黄緑	...	...
ドライパセリ	...	...	...
チキンフイオン	...	...	...
クリームコーン	...	...	...
コンデンススープ	...	...	...
ぎゅうにゅう	...	...	...
なまクリーム	...	...	...
サラダあぶら	...	...	...



「地産地消」とは、地域で生産された食材をその地域で消費するという意味です。高石市の学校給食でも地域を広く「大阪府内」ととらえ、大阪産の野菜を取り入れる地産地消の取組みを進めています。

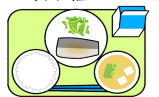
★は「おおさかさん」です。
こまつな・たけのこ
みつば
♥は「たかいしさん」です。
12/3(水) さつまいも



低アレルゲン献立について

パン・ごはん・飲用牛乳(乳飲料含む)を除いた給食の調理に卵、牛乳・乳製品、小麦・小麦製品、えび、かに、そば、落花生、くるみ(特定原材料8品目)を使用しない献立を「**低アレルゲン献立**」とし、できるだけ多くの子どもが同じ給食を食べられるように取り組んでいます。

低アレルゲン献立には、日付に色を塗り、横にア を付けています。



寒さに負けない！冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心掛けて、かせ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

①早寝しよう

②早起きしよう

③朝ごはんを食べよう

④手洗いをしよう

⑤うがいをしよう

⑥暴饮暴食はやめよう

＜今月のアレルギー食品＞	
食品名	原材料(アレルゲン28品目等)
パン	小麦・乳
ベーコン・ウィンナー	豚肉
ポークハム	豚肉・鶏肉・小麦
ハンバーグ	豚肉・鶏肉・小麦
モミの木ミンチカツ	鶏肉・小麦・大豆
鶏つくね	鶏肉
とりのスープ漬け	鶏肉
うどん	小麦
アシドミルク・ジョア	乳
粉チーズ・バター	乳・大豆
生クリーム	乳・大豆
豆腐・うすあげ	大豆
みそ・ミニがんも	大豆
豆乳・コチジャン	大豆
ノンエッグマヨネーズ	大豆
ごまドレッシング	ごま・大豆
チキンフイオン	鶏肉・豚肉
コンデンススープ	小麦・乳・大豆
中華スープ	大豆・鶏肉・豚肉・ごま油・魚醤
テンメンジャン	大豆・ごま油・醤油小麦
キムチの素	りんご・魚介類(魚醤・かたくちいわし)・ごま油・魚エキス(たい)・オキアミ
みそラーメンスープ	醤油小麦・ごま・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
ツナ油漬け	魚(きはだまぐろ)
平天	魚(いとよりだい)
アジ焼芽玄米フライ	魚(あじ)
エビカツ	魚介類(えび)・大豆・小麦
チョコクレープ	大豆

※こなつきとりにくの「こな」は片栗粉を使用しています