

12月きゅうしょくこんたて

小 給食回数
17回 地区

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 えねるぎー 食育タイム たんぱくしつ しつ 25.0g 18.2g ぶたにく だいす いそに 豚肉と大豆の煮煮 むぎ 麦ごはん 大根のみぞ汁	2 プロッコリー かぼちゃのチーズ焼き パン ビーンズスープ	3 やさい いたもの 野菜の炒め物 きひなごのあさりライ かしわめし 具だくさんすまじ	4 にんじんと いたもの もやしの炒め物 きんときまめ 金時豆コロッケ カレーピラフ わかめスープ	5 のりのつくだに あづち 厚揚げと白菜の炒め物 ざっく 雑穀ごはん さんすうたん 三絲湯
きいろのなかま:こめ むぎ ジャガイモ あかのなかま:ぶたにく だいす ひじき みどりのなかま:にんじん だいこん ねぎ	パン こむぎこ バター あぶら ぶたにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう かぼちゃ プロッコリー たまねぎ いんげん	こめ こむぎこ パンこ あぶら とりにく きびなご あおさ わかめ ぎゅうにゅう ごぼう にんじん キャベツ コーン えのき	こめ パンこ ごま あぶら えび ベーコン わかめ ぎゅうにゅう たまねぎ コーン にんじん もやし	こめ ざっこくでんぶん ごまあぶら さとう ぶたにく あつあげ みそ あぶらあげ のり はくさい にんじん たまねぎ しいたけ
8 ひじきと枝豆の炒り豆腐 小ごはん みそudon	9 セレクト給食 あげパン にくだんご 肉団子のスープ	10 キャベツの昆布和え ごはん のっぺい汁	11 やさい 野菜のゆかり和え ごはん ぶたにく 豚肉ともやしのみそ煮込み	12 みかん だいこん だいす 大根と大豆のサラダ むぎ 麦ごはん キムチチゲ
こめ うどん あぶら さとう ぶたにくとりにくみそ ひじき とうふ ぎゅうにゅう はくさい にんじん ねぎ たまねぎ えだまめ	パン こむぎこ ノンエッグマヨ あぶら さとう きなこ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう キャベツ コーン にんじん こまつな	こめ こむぎこ さといも でんぶん さとう いわし こんぶ とりにく ぎゅうにゅう キャベツ だいこん にんじん ごぼう しいたけ	こめ あぶら ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう もやし ごぼう にら キャベツ きゅうり にんじん	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ぶたにく とうふ だいす ぎゅうにゅう はくさい ねぎ にら だいこん しめじ えのき
15 プロッコリーのごまおか和え ごはん おでん	16 セレクト給食 いちごゼリー ハンバーグ (トマトソース) テーブルロール かぼちゃのポタージュスープ	17 れんこんサラダ ごはん はくさい 白菜スープ	18 しらすかな 白身魚の もろみチーズ焼き ごはん はくさい 白菜玉子	19 切りほし大根の煮物 ごはん かき玉汁
こめ さといも ごま さとう とりにく あつあげ ちくわ こんぶ かつおぶし プロッコリー だいこん にんじん こんにゃく	パン こむぎこ バター あぶら ぎゅうにく ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう ほうれんそう かぼちゃトマトしめじ えのき	こめ ごま ノンエッグマヨ あぶら ホキ もろみみそ チーズ ベーコン ぎゅうにゅう れんこん にんじん はくさい たまねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう とりにく ぶたにく たまご あぶらあげ キャベツ だいこん にんじん こまつな	こめ こむぎこ さといも あぶら さとう ぶたにく みそ くわかめ てんぶら にんじん はくさい ごぼう ねぎ こんにゃく
22 フルーツ合せ むぎ 麦ごはん カレーライス ルウ	23 はくさい 白菜のお浸し さばのゆずみそ煮 ごはん さわにわん 沢煮椀	<p>さむ 寒さに負けないために 特に必要な栄養素</p> <ul style="list-style-type: none"> たんぱく質 たんすいかぶつ 炭水化物 ビタミン A・C <p>たのりよく 体力をつけて、抵抗力を高めます。</p> <p>からだ あたた 体を温めるエネルギー 源となります。</p> <p>のどや鼻の粘膜を守ります。</p>	<p>さむ 寒い冬や冬休みを元気に過ごすために、自分の生活を見直し、体の抵抗力を高めましょう。</p>	<p>① 早寝をしよう</p> <p>② 早起きをしよう</p> <p>③ 手洗いをしよう</p> <p>④ うがいをしよう</p> <p>⑤ バランスよく食事をとろう</p> <p>⑥ 食べすぎに注意しよう</p>

◎学校行事や物資の都合により、献立が変わることがあります。