

12月きゅうしょくこんたて



B

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 637Kcal たんぱく質 24.8g リットル 15.2g ひじきと枝豆の炒り豆腐 小ごはん みそうどん <small>いつもより少なめ</small>	2 577Kcal 23.8g 15.6g やさいの炒め物 きびなこのあさフライ かしわめし 具だくさんすまし汁 <small>いつもより少なめ</small>	3 582Kcal 23.1g 23.8g ブロッコリー かぼちゃのチーズ焼き パン ビーンズスープ <small>いつもより少なめ</small>	4 708Kcal 28.1g 24.9g のりのつくだに あつあつ厚揚げと白菜の炒め物 雜穀ごはん さんすうたん三絲湯 <small>いつもより少なめ</small>	5 623Kcal 19.9g 21.5g にんじんと もやしの炒め物 金時豆コロッケ カレーピラフ わかめスープ <small>いつもより少なめ</small>
きいろのなかま：こめうどんあぶら あかのなかま：ぶたにくとりにくみそひじき みどりのなかま：にんじんはくさいねぎ	こめこむぎこパンあぶら 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	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 かぼちゃブロッコリーたまねぎいんげん	こめざっこ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	こめパンごまあぶら 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
8 583Kcal 24.9g 13.5g ブロッコリーのごまおか和え ごはん おでん <small>いつもより少なめ</small>	9 628Kcal 23.8g 15.3g キャベツの昆布和え いわしおかげ焼き ごはん のっぺい汁 <small>いつもより少なめ</small>	10 597Kcal 20.5g 24.9g セレクト給食 やさいの野菜のノンエッグマヨネーズ和え あげパン にくだんご肉団子のスープ <small>いつもより少なめ</small>	11 626Kcal 21.8g 17.7g みかん だいこんだいす根と大豆のサラダ 麦ごはん キムチチゲ <small>いつもより少なめ</small>	12 608Kcal 22.6g 17.0g やさいの野菜のゆかり和え ごはん ぶたにく豚肉ともやしのみそ煮込み <small>いつもより少なめ</small>
こめさといもごまあぶら とりにくあつあげちくわこんぶかつおぶし ブロッコリーだいこんにんじんこんにゃく	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	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	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
15 623Kcal 25.0g 18.2g ぶたにくだいす根と大豆の磯煮 むぎごはん だいこん大根のみそ汁 <small>いつもより少なめ</small>	16 653Kcal 25.0g 22.3g れんこんサラダ しろみざかな白身魚のやもろみチーズ焼き ごはん はくさい白菜スープ <small>いつもより少なめ</small>	17 667Kcal 23.5g 33.4g せレクト給食 ほれんそう芋 いちごゼリー チョコレートケーキ ストロベリーケーキ テーブルロール かぼちゃのボタージュスープ <small>いつもより少なめ</small>	18 575Kcal 19.8g 11.9g まきほだいこんのもの煮物 ごはん じるだご汁 <small>いつもより少なめ</small>	19 581Kcal 20.6g 16.4g いきほだいこんのもの煮物 ごはん たまじるかき汁 <small>いつもより少なめ</small>
こめむぎじゃがいもさとうあぶら ぶたにくだいすひじきあぶらあげ にんじんだいこんねぎ	こめごまノンエッグマヨあぶら ホキもろ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	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	こめこむぎこさといもあぶらさとう ぶたにくみそくわわかめでんぶら にんじんはくさいごぼうねぎこんにゃく	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
22 592Kcal 22.2g 16.8g はくさい白菜のおいし さばのゆずみそ煮 ごはん さわにわん沢煮椀 <small>いつもより少なめ</small>	23 693Kcal 20.1g 18.5g フルーツ合わせ むぎごはん カレーライス ルウ <small>いつもより少なめ</small>	<p style="text-align: center;">寒さに負けないために 特に必要な栄養素</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> たんぱく質 体力をつけて、抵抗力を高めます。 </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> 炭水化物 からだをあたたかくするエネルギー源となります。 </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> ビタミンA・C のどや鼻の粘膜を守ります。 </div> </div>	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。	
こめあぶらさとう さばぶたにくぎゅうにゅう ゆずはくさいにんじんだいこんごぼうねぎ	こめむぎじゃがいもこむぎこバターあぶら ぎゅうにくなまクリームぎゅうにゅう にんじんたまねぎみかんパインもも			

寒さに負けないからだを作ろう！

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。

① はやね 早寝をしよう 	② はやお 早起きをしよう 	③ てあら 手洗いをしよう 	④ うがいをしよう 	⑤ バランスよく 食事をとろう 	⑥ 食べすぎに 注意しよう
-------------------------	--------------------------	--------------------------	----------------------	----------------------------	--------------------------

◎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。