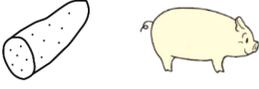




12月予定こんだて



	月	火	水	木	金												
	<p>こんげつ じ ぼきんひん 今月の地場産品</p>  <p>たまねぎ じゃがいも</p>  <p>ながいも ぶたにく</p>	<table border="1"> <tr> <td>一食あたりの平均値</td> <td>小学生</td> <td>中学生</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>647kcal</td> <td>813kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>25.2g</td> <td>31.4g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.4g</td> <td>23.5g</td> </tr> </table>	一食あたりの平均値	小学生	中学生	エネルギー	647kcal	813kcal	たんぱく質	25.2g	31.4g	脂質	19.4g	23.5g	<p>1 ごはん えのきのみそ汁 厚揚げの煮物 もやしのカレー味サラダ 牛乳</p>	<p>2 かぼちゃパン ウインナースープ ほうれん草オムレツ こまつなソテー 牛乳</p>	<p>3 ごはん マーボーじゃが 焼きぎょうざ 牛乳</p>
一食あたりの平均値	小学生	中学生															
エネルギー	647kcal	813kcal															
たんぱく質	25.2g	31.4g															
脂質	19.4g	23.5g															
赤		~おもに体をつくる食べもの	油揚げ みそ 厚揚げ 豚肉 うずらの卵 ちくわ ハム 牛乳	ウインナー 卵 ベーコン 牛乳	豆腐 豚肉 みそ とり肉 牛乳												
緑		~おもに体の調子をととのえる食べもの	玉ねぎ えのき 人参 たけのこ いんげん 干しいたけ もやし きゅうり	白菜 玉ねぎ 人参 ほうれん草 こまつな しめじ とうもろこし	人参 長ネギ たけのこ 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ たらこ												
黄		~おもにエネルギーのもとになる食べもの	ごはん 米油 ごま油 砂糖 オリーブオイル	パン 米油 バター	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 米油 でん粉 ぎょうざの皮												
	<p>6 ごはん 肉みそおでん 白身魚フライ 牛乳</p>	<p>7 和風スパゲッティ ハムサラダ ベビーチーズ 牛乳</p>	<p>8 ごはん じゃがたま汁 肉だんご 海そうサラダ 牛乳</p>	<p>9 たまごパン パンプキンシチュー ポテトコロッケ コーンサラダ 牛乳</p>	<p>10 ごはん しめじのみそ汁 とり肉のおろしソース ひじきの炒め煮 牛乳</p>												
赤	豚肉 うずらの卵 焼きちくわ さつま揚げ こんぶ みそ ホキ 牛乳	ベーコン ハム チーズ 牛乳	卵 みそ とり肉 豚肉 ハム ひじき くらわがめ こんぶ 牛乳	ベーコン 牛乳	油揚げ みそ とり肉 さつま揚げ ひじき 牛乳												
緑	大根 人参 ふき こんにやく たけのこ	玉ねぎ こまつな しめじ 人参 キャベツ きゅうり	玉ねぎ キャベツ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ とうもろこし	しめじ 玉ねぎ 大根 しらたき いんげん 人参												
黄	ごはん 砂糖 でん粉 米油 パン粉 小麦粉	スパゲッティ バター 米油 砂糖 イタリアンドレッシング オリーブオイル	ごはん じゃがいも パン粉 砂糖	パン 小麦粉 バター じゃがいも パン粉 イタリアンドレッシング	ごはん 砂糖 小麦粉 米油 でん粉 ごま油												
	<p>13 エビピラフ ミネストローネ チキンナゲット 牛乳</p>	<p>14 肉うどん かぼちゃのいとこ煮 小魚 牛乳</p> 	<p>15 ごはん・ひじきのり 豆腐とわかめのみそ汁 いわしのみぞれ煮 こまつなごま和え 牛乳</p>	<p>16 まるパン コンソメスープ メンチカツ スパゲッティサラダ 牛乳</p>	<p>17 チキンカレーライス 果物のヨーグルト和え 牛乳</p>												
赤	えび ベーコン とり肉 牛乳	豚肉 小魚 牛乳	ひじき のり 豆腐 わかめ 油揚げ みそ いわし 牛乳	豚肉 とり肉 ハム 牛乳	とり肉 ヨーグルト 牛乳												
緑	玉ねぎ 人参 いんげん トマト パセリ	玉ねぎ 大根 人参 ごぼう 長ネギ 干しいたけ かぼちゃ	長ネギ 大根 もやし こまつな	白菜 えのき 人参 長ネギ キャベツ 玉ねぎ きゅうり	玉ねぎ 人参 黄桃 みかん パイン ナタデココ												
黄	ごはん バター 米油 砂糖 じゃがいも でん粉 小麦粉	うどん 小豆 白玉もち 砂糖 でん粉	ごはん ごま 砂糖	パン パン粉 米油 スパゲッティ 砂糖 イタリアンドレッシング オリーブオイル	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 米油												
	<p>20 ごはん わかめスープ 海鮮しゅうまい 春雨サラダ 牛乳</p>	<p>21 あんかけ焼きそば もやしのナムル ぶどうゼリー 牛乳</p>	<p>22 親子丼 なめこのみそ汁 くきわかめの和え物 牛乳</p>	<p>23 チョコクリームパン コーンスープ フライドチキン イタリアンサラダ クリスマス給食 クリスマスデザート ジョア</p> 	<p>24 ごはん 長いものみそ汁 さばのみそ煮 水菜のいそ和え 牛乳</p>												
赤	わかめ 魚のすり身 卵 いか えび かに ハム 牛乳	豚肉 うずらの卵 えび いか 牛乳	卵 とり肉 油揚げ みそ ちくわ くらわがめ 牛乳	ベーコン とり肉 卵 チーズ ジョア 牛乳	厚揚げ みそ さば ハム のり 牛乳												
緑	たけのこ しめじ 長ネギ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参	白菜 玉ねぎ 人参 長ネギ ピーマン もやし きゅうり	玉ねぎ たけのこ 人参 干しいたけ なめこ 長ネギ もやし	玉ねぎ とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり 人参	長ネギ もやし 水菜												
黄	ごはん 砂糖 ごま油 春雨	焼きそばメン 米油 ごま油 砂糖 でん粉 ゼリー	ごはん 麦 砂糖 でん粉	パン 小麦粉 バター 砂糖 でん粉 米油 イタリアンドレッシング オリーブオイル プリン	ごはん 長いも 砂糖 ごま油												

※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。
※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。

冬至(とうじ)とは?

冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなっていた日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないともいわれています。今年の冬至は12月22日(水)ですが、給食では、少し早い14日(火)に冬至の給食として『かぼちゃのいとこ煮』を作ります。

今月の食育目標 みんなで楽しく食べよう

こんなことをしている人はいませんか

マスクを外して
おしゃべりをする



がちゃがちゃと
食器の音を立てる



ひじをついて食べる



くちやくちやくと
音を立てて食べる



食事中に席を立つ



一緒に食べる人がいやな
気持ちにならないように、
マナーを守って食べましょう



※ 新型コロナウイルス対策