



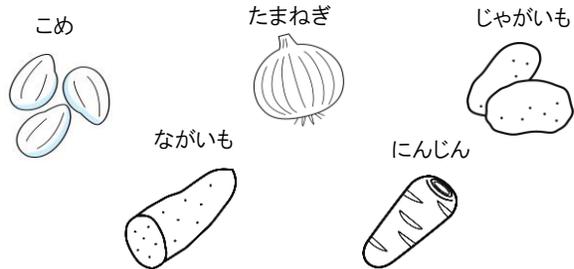
12月予定こんだて



	月	火	水	木	金
	2 ごはん キムチ豚汁 いわしのみぞれ煮 白菜の中華和え 牛乳	3 塩ラーメン 焼きいも ベビーチーズ 牛乳	4 ポークカレーライス コールスローサラダ 牛乳	5 たまごパン ミートボールスープ マカロニのクリーム煮 粉ふきいも 牛乳	6 ごはん 具だくさん汁 肉だんご こんにやくきんぴら 牛乳
赤	豚肉 豆腐 いわし 卵 とり肉 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	とり肉 豚肉 ウインナー 牛乳	厚揚げ とり肉 豚肉 さつま揚げ 牛乳
緑	玉ねぎ 白菜 大根 人参 こんにやく 長ネギ ごぼう きゅうり パプリカ	玉ねぎ もやし 白菜 人参 メンマ水煮 長ネギ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり みかん	玉ねぎ 白菜 えのき 人参 長ネギ ほうれん草 とうもろこし パセリ	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ なめこ こんにやく ごぼう いんげん 人参
黄	ごはん じゃがいも ごま	ラーメン さつまいも	ごはん 麦 じゃがいも	パン マカロニ じゃがいも	ごはん パン粉 ごま
	9 ごはん・ひじきのり 肉みそおでん もやしの和風サラダ 牛乳	10 焼きそば わかめスープ スイートポテトコロケ 牛乳	11 切り干し大根のませごはん じゃがいものみそ汁 五目厚焼きたまご 牛乳	12 まるパン ポテトスープ ミートローフ 果物のゼリー和え 牛乳	13 ごはん にらたま汁 さばのみそ煮 春雨サラダ 牛乳
赤	ひじきのり うずらの卵 豚肉 ちくわ こんぶ ハム 牛乳	豚肉 豆腐 わかめ 卵 牛乳	油揚げ 厚揚げ 卵 とり肉 もずく 牛乳	豚肉 豆腐 とり肉 卵 牛乳	卵 豆腐 さば ハム 牛乳
緑	大根 人参 たけのこ ふき こんにやく もやし 水菜	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 しめじ たけのこ 長ネギ	いんげん 人参 切り干し大根 玉ねぎ なめこ たけのこ しいたけ	白菜 人参 長ネギ 玉ねぎ 黄桃 みかん パイナップル	人参 にら キャベツ きゅうり
黄	ごはん	焼きそばメン さつまいも パン粉 ごま	ごはん じゃがいも	パン じゃがいも パン粉 ゼリー	ごはん 春雨
	16 ごはん 長いものコンソメスープ 忠類和牛のハンバーグ コーンソテー 牛乳	17 肉うどん かぼちゃのいとし煮 小魚 牛乳	18 わかめごはん こまつなのみそ汁 チーズはんぺんフライ ちくわのごまドレサラダ 牛乳	19 クリームパン ミネストローネ チキンナゲット キャベツと豆のサラダ 牛乳	20 中華丼 もやしのナムル ヨーグルト 牛乳
赤	ベーコン 牛肉 卵 牛乳	豚肉 小魚 牛乳	わかめ 油揚げ はんぺん チーズ ちくわ 牛乳	ベーコン とり肉 ひよこ豆 青えんどう 赤いんげん豆 牛乳	うずらの卵 いか えび 豚肉 ヨーグルト 牛乳
緑	人参 長ネギ 玉ねぎ こまつな しめじ とうもろこし	大根 玉ねぎ 人参 長ネギ ごぼう 干しいたけ かぼちゃ	玉ねぎ こまつな 白菜 きゅうり 人参	玉ねぎ 人参 トマト パセリ キャベツ	白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし きゅうり
黄	ごはん 長いも パン粉	うどん 白玉もち 小豆	ごはん じゃがいも パン粉	パン じゃがいも	ごはん 麦

◎1月の給食開始15日

今月の地場産品



一食あたりの 平均値	小学生	中学生
エネルギー	683kcal	833kcal
たんぱく質	25.4g	30.4g
脂質	21.6g	25.2g

※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。

今年の冬至(とうじ)は12月22日(日)

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。

給食では、少し早い17日(火)に冬至の給食として『かぼちゃのいとし煮』を作ります。



今月の食育目標

かぜに負けない体をつくろう

かぜに負けない体をつくるは、
食事・栄養・すいみん(休むこと)が大切です!

