



12月予定こんだて



	月	火	水	木	金
	3 ごはん 豚汁 厚焼きたまご こまつなのおかか和え 牛乳	4 塩ラーメン コーンフライ ヨーグルト 牛乳	5 いりこ菜ごはん 具だくさん汁 ホッケの塩焼き 水菜の梅和え 牛乳	6 チョコチップパン えびボールスープ マカロニのクリーム煮 キャベツと豆のサラダ 牛乳	7 ポークカレーライス 杏仁フルーツ 牛乳
赤	豆腐 豚肉 卵 かつお節 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	しらす干し 厚揚げ ホッケ 牛乳	えび 白身魚 とり肉 大豆 青大豆 手羽豆 金時豆 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳
緑	玉ねぎ 大根 長ネギ 人参 こんにやく ごぼう もやし こまつな	玉ねぎ もやし 白菜 メンマ水煮 人参 長ネギ とうもろこし	青菜 大根 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 なめこ もやし 水菜 梅干し	玉ねぎ 白菜 えのき 長ネギ 人参 ほうれん草 キャベツ	玉ねぎ 人参 黄桃 みかん パイン
黄	ごはん じゃがいも	ラーメン	ごはん ごま	パン マカロニ	ごはん 麦 じゃがいも 杏仁豆腐
	10 ごはん 長いものみそ汁 さばのみそ煮 ひじきの炒め煮 牛乳	11 スパゲッティナポリタン チキンナゲット フルーツドレッシングサラダ 牛乳	12 ピリカラビビンバごはん わかめスープ えびしゅうまい 牛乳	13 ブランパン ウイナースープ 肉だんごケチャップ味 粉ふきいも 牛乳	14 エビピラフ キャベツのミルクスープ トマトソースオムレツ こまつなソテー 牛乳
赤	油揚げ さば さつま揚げ ひじき 牛乳	ウイナー とり肉 おから 牛乳	豚肉 ひじき 豆腐 わかめ えび 白身魚 牛乳	ウイナー とり肉 豚肉 牛乳	えび 卵 ベーコン 牛乳
緑	白菜 玉ねぎ なめこ しらたき 人参 いんげん	玉ねぎ 人参 とうもろこし マッシュルーム ビーマン キャベツ きゅうり 甘夏みかん	もやし ほうれん草 切り干し大根 人参 しめじ 長ネギ	白菜 玉ねぎ 人参 パセリ	玉ねぎ 人参 いんげん マッシュルーム キャベツ 大根 玉ねぎ トマト こまつな しめじ とうもろこし
黄	ごはん 長いも ごま	スパゲッティ パン粉	ごはん 麦 ごま	パン じゃがいも パン粉	ごはん
	17 ごはん えのきのみそ汁 肉じゃが もやしのカレー味サラダ 牛乳	18 五目うどん かぼちゃのいとし煮 小魚 牛乳	19 ごはん とうふのみそ汁 信田煮 長いものそぼろ煮 牛乳	20 バターパン *ミネストローネ* フライドチキン イタリアンサラダ チョコレートムース・ジョア	21 中華丼 三色ナムル ももゼリー 牛乳
赤	油揚げ わかめ 豚肉 ハム 牛乳	とり肉 油揚げ 小魚 牛乳	豆腐 油揚げ 卵 魚のすりみ ひじき 牛乳	ベーコン とり肉 卵 チーズ ジョア	いか えび 豚肉 うずらの卵 牛乳
緑	えのき 長ネギ 玉ねぎ 人参 しらたき いんげん もやし きゅうり	大根 玉ねぎ 人参 長ネギ ごぼう 干しいたけ かぼちゃ	白菜 なめこ 人参 ほうれん草 玉ねぎ こんにやく 枝豆 ごぼう	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	白菜 玉ねぎ 人参 ビーマン もやし きゅうり
黄	ごはん じゃがいも	うどん 白玉もち 小豆	ごはん 春雨 長いも	パン じゃがいも ムース	ごはん 麦 ゼリー

クリスマス給食

◎12月21日:忠類中学校なし ◎1月の給食開始15日~忠類中学校、16日~忠類小学校

※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。

今月の地場産品

たまねぎ こんめ だいこん はくさい じゃがいも かぼちゃ ながいも ごぼう

今年の冬至(とうじ)は12月22日(土)

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18日に、忠類でとれたかぼちゃを使って「冬至かぼちゃ」を作ります。

?たべもの♡♡♡?

とうじのひには、【ん】が2つはいったたべものをたべると幸運(こううん)になるといわれています。では、【ん】のはいっていない「かぼちゃ」をとうじにたべるのは、どうしてでしょう?

- ①むかしは、【ん】が2つはいる ちがうなまえ だったから
- ②【ん】が2つはいる くに のたべものだから
- ③【ん】が2つはいる べつなまえ があるから

※こたえはうらす

今月の食育目標

丈夫な体をつくらう

1日3食をバランスよく食べましょう

栄養
朝 給食 夕食

運動
積極的に体を動かしましょう

すいみん
十分なすいみんをとりましょう

丈夫な体をつくるためには栄養・運動・すいみんが大切です!