



12月 献立表

実施日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー (kcal)	給食だより
1	水	キムチチャーハン ジャンボしゅうまい 春雨スープ	○	758	<p>【12月の給食目標】</p> <p>かぜ予防の食事について考えよう</p> <p>かぜを予防するためには、栄養バランスのよい食事が大切です。そこで、特に必要な栄養素を紹介します。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>たんぱく質</p> <p>体を温め、寒さに対する抵抗力を高める。(肉・魚・卵など)</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>ビタミンA</p> <p>鼻やのどの粘膜を保護する。(レバー・人参・ほうれん草など)</p> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; width: 80%; margin: 0 auto;"> <p>ビタミンC</p> <p>体の抵抗力を高めて、丈夫な体をつくる。(果物・ブロッコリー・じゃがいもなど)</p> </div> <p style="text-align: center; margin-top: 10px;">今月の献立から</p> <p>2日 「ボルシチ」</p> <p>ボルシチはロシアの料理です。ビーツという野菜を入れることで鮮やかな赤色になります。寒い冬に温まる具たくさんのスープです。</p> <p>8日 「明日葉入りかき揚げ丼」</p> <p>明日葉は独特な香りと苦みをもつ野菜で、「今日摘んでも明日には新芽が生えてくる」ことが名前の由来です。東京都伊豆諸島でとれた明日葉が入っています。</p> <p>11日 「キーマカレーライス」</p> <p>給食では栄養価の高い豆類が多く使われます。キーマカレーには、細かく刻んだ大豆が入っています。大豆は体をつくるたんぱく質やカルシウムが豊富です。</p> <p>22日 冬至献立</p> <p>22日は冬至のため、かぼちゃの入った冬至うどんです。また、「運」を呼び込むとされる「ん」のつく食べ物が入っています。</p> <p>23日 「照り焼きチキン or ハーブチキン」</p> <p>2学期最後の給食はセレクト給食です。しょうゆ風味の照り焼きチキンかバジルなどのハーブを効かせたハーブチキンのどちらかを選びます。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">12月22日は「冬至」</p> <p>冬至は1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。この日に、かぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。</p> </div>
2	木	セサミトースト ボルシチ チーズ入りマセドアンサラダ	○	748	
3	金	三色丼 けんちん汁 果物(みかん)	○	785	
6	月	鶏ごぼうピラフ ビーンズナゲット 野菜のチャウダー	○	818	
7	火	海鮮あんかけ焼きそば わかめスープ さつまいものごま団子	○	855	
8	水	明日葉入りかき揚げ丼 じゃこ入りおひたし 豚汁	○	847	
9	木	ホットドッグ チキンポトフ ヨーグルトゼリー(いちごソース)	○	791	
10	金	ごはん さばのみそ煮 和風サラダ かきたま汁	○	808	
11	土	キーマカレーライス ツナキャベツサラダ 果物(りんご)	○	845	
14	火	ごはん 魚の香味揚げ 青のりポテト みそ汁	○	769	
15	水	プルコギ丼 ししゃもの唐揚げ にら玉スープ	○	845	
16	木	ごはん のりの佃煮 ピリ辛肉じゃが ごま和え	○	811	
17	金	スパゲティミートソース ハム入りサラダ フルーツポンチ	○	780	
20	月	わかめごはん 切干大根の卵焼き おろしおひたし いなか汁	○	745	
21	火	四川豆腐丼 ワンタンスープ 果物(りんご)	○	778	
22	水	冬至うどん 魚とれんこんの風味揚げ 果物(みかん)	○	766	
23	木	カレーピラフ 照り焼きチキンorハーブチキン ミネストローネ ココアゼリー	○	807	

※献立は学校行事や食材の都合により変更する場合があります。