



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	木	切干し大根のビビンパ わかめスープ	○	810	<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 data-bbox="901 459 1125 627"> <p>かぜに負けない</p> </div> <div data-bbox="1141 504 1428 638"> </div> <div data-bbox="917 683 1204 907"> <p>たんぱく質 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 data-bbox="1212 683 1500 907"> <p>ビタミンA 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 data-bbox="949 907 1460 1086"> <p>ビタミンC 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> <div data-bbox="997 1097 1420 1164"> <p>今月の献立から</p> </div> <div data-bbox="901 1176 1524 1310"> <p>9日 「キーマカレーライス」 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大豆</p> </div> <div data-bbox="901 1388 1524 1545"> <p>14日 「ロヒケイト(鮭のシチュー)」 「ロヒケイト」は、フィンランドの代表的な家庭料理です。「ロヒ」は鮭、「ケイト」はスープの意味があります。鮭とじゃがいも、野菜を牛乳とハーブで作る温かいスープです。</p> </div> <div data-bbox="901 1612 1524 1769"> <p>21日 「ハーブチキン or タンドリーチキン」 2学期最後の給食はセレクト給食です。バジルなどのハーブを効かせた「ハーブチキン」、カレー粉やトマトケチャップ、ヨーグルトに漬けた「タンドリーチキン」のどちらかを選びます。</p> </div> <div data-bbox="901 1814 1460 2116"> <p>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>
		ゼリー入りフルーツポンチ			
2	金	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き	○	780	
		こんにゃくのピリリ煮 みぞれ汁			
5	月	フレンチトースト レンズ豆のトマトシチュー	○	792	
		ココロ野菜サラダ			
6	火	ナシゴレン(インドネシア風のチャーハン)	○	800	
		ソトアヤム(チキンと春雨スープ) ビーンズポテト			
7	水	四川豆腐丼 ワンタンスープ	○	786	
		りんご			
8	木	ごはん 肉じゃがコロッケ	○	836	
		みそ汁 からし和え			
9	金	キーマカレーライス	○	865	
		ツナキャベツサラダ みかん			
12	月	スパゲティミートソース	○	802	
		ハム入りサラダ フルーツポンチ			
13	火	わかめとじゃこご飯 切干大根の卵焼き	○	780	
		おろしおひたし 田舎汁			
14	水	シナモントースト	○	785	
		ロヒケイト(鮭のシチュー) コーンサラダ			
15	木	ごはん 鯖のみかんソースかけ	○	841	
		小松菜のごま和え かぼちゃのみそ汁			
16	金	鶏ごぼうピラフ ビーンズナゲット	○	847	
		野菜のチャウダー			
19	月	プルコギ丼 ししゃもの唐揚げ	○	860	
		にら玉スープ			
20	火	ごはん 鮭のねぎみそ焼き	○	785	
		じゃがいものきんぴら ちゃんこ汁			
21	水	カレーピラフ A:ハーブチキンB:タンドリーチキン	乳酸菌飲料	A:824 B:830	
		ミネストローネ ココアゼリー			
22	木	冬至うどん	○	804	
		魚とれんこんの風味揚げ みかん			

※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。