



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
2	月	東京魚(むろあじ)のそぼろ丼	○	838	<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="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>かぜに負けない!</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <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; text-align: center;"> <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> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>今月の献立から</p> </div> <p>12日 「太平燕(タイピーエン)」 太平燕(タイピーエン)は、熊本県で生まれた中華料理です。麺の代わりに春雨が入ったラーメンに似ています。野菜や魚介類など具材もたくさん入れます。給食では、うずらの卵を入れていますが、熊本では揚げ卵が入るそうです。</p> <p>17日 「明日葉入りかきたま汁」 伊豆諸島に自生する独特な香りと苦味をもつ野草です。名前は、「今日摘んでも明日には新しい芽が生えてくる」ことが由来です。食べ方は、天ぷら、汁物、和え物、パスタ、ソースなどがあります。</p> <p>19日 「ハーブチキン or タンドリーチキン」 セレクト給食では、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> <p>24日 「オープンアップルパイ」 2学期最後の給食です。りんごは、砂糖とシナモンを入れて煮詰め、パイシートの上のせて、照りをつけ、グラニュー糖をかけて焼きました。普通よりも簡単に作ることができるレシピです。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; 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 style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> </div> </div>
		ししゃもの唐揚げ なら玉スープ			
3	火	ごはん ヤンニョムチキン	○	864	
		わかめのナムル 卵と豆腐のスープ			
4	水	パンパン 魚のピザ焼き	○	703	
		春雨と野菜のソテー 豆乳入りコーンスープ			
5	木	ごはん エコふりかけ	○	851	
		ピリ辛肉じゃが のっぺい汁			
6	金	ピリ辛ごまだれ焼きそば	○	795	
		鶏肉と豆腐のスープ さつまいものかりんとう			
9	月	四川豆腐丼 ワンタンスープ	○	787	
		果物(みかん)			
10	火	ごはん 鯖のみかんソースかけ	○	823	
		にんじんと小松菜のごま和え かぼちゃのみそ汁			
11	水	スパイシーチキンライス チーズオムレツ	○	879	
		ヌイユとベーコンのスープ			
12	木	中華ドッグパン 太平燕(タイピーエン)	○	748	
		ハムのバンバンジー風サラダ			
13	金	ごはん 肉じゃがコロケ	○	824	
		からし和え みそ汁			
16	月	キムチチャーハン	○	786	
		卵入り中華コーンスープ りんごゼリー入りフルーツポンチ			
17	火	ごはん 金ムロあじのみそだれ	○	701	
		野菜のごましょうゆ和え 明日葉入りかきたま汁			
18	水	ナシゴレン (インドネシア風チャーハン)	○	766	
		ソトアヤム(チキンと春雨のスープ) ビーンズポテト			
19	木	ポークピラフ	乳酸菌飲料	A:891 B:855	
		チキンセレクトA:ハーブB:タンドリー ミネストローネ ココアゼリー			
20	金	ほうとう風冬至うどん	○	798	
		ゆずドレッシングサラダ 魚とれんこんの風味揚げ			
23	月	ナンキーマカレー	○	767	
		揚げワンタンサラダ みかんラッシー風ゼリー			
24	火	スパゲティミートソース	○	828	
		ポテト入りフレンチサラダ オープンアップルパイ			

※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。