



12月予定献立表



食品群	体内での働き
あか	主に血や肉となり体をつくる
き	エネルギーとなり体を動かす
みどり	体の調子を整える



給食目標：かぜにまけないよくひんをたべよう

◆天候や材料の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承下さい。

	月	火	水	木	金
こんだて	<p>人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、白ごころから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかりと食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔ですごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！</p>				1
あか					牛乳 ひき肉 卵 チーズ 花かつお
き					むぎごはん 油 でん粉
みどり					たまねぎ にんじん ピーマン コーン トマト ほうれん草
こんだて	4 ふりかえ休日	5 牛乳 あんかけうどん とうふサラダ	6 牛乳 ピタパン とりにくチーズやき サラダ ソバアホスープ (にんにくスープ)	7 牛乳 ドライカレー (むぎごはん) コンソメスープ くだもの	8 牛乳 ごはん みそおでん さっぱりあえ くだもの
あか		牛乳 ぶた肉 豆腐 花かつお	牛乳 とり肉 チーズ	牛乳 ぶた・とりひき肉 レバー ベーコン 大豆	牛乳 卵 ウインナー ちくわ 昆布 厚揚げ 花かつお みそ
き		うどん でん粉 白ごま ごま油 ドレッシング	ピタパン パン粉 オリーブ油 ドレッシング	精白米 押し麦 マーガリン サラダ油	精白米 白ごま
みどり		玉ねぎ 人参 キャベツ 水菜 だけのこと きくらげ しいたけ にんにく やしこ こんにゃく	玉ねぎ レタス きゅうり キャベツ トマト にんにく	玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 にんにく りんご レーズン	大根 人参 ほうれん草 きゅうり キャベツ
こんだて	11 牛乳 おやこどん きゅうりのたたき みそしる	12 牛乳 しるそば あえもの ぜんざい	13 牛乳 からしなチャーハン はるさめサラダ ちゅうかスープ	14 牛乳 ごはん ちくわいそべあげ ひじきいため みそしる	15 牛乳 カレーライス (むぎごはん) パンナコッタ
あか	牛乳 とり肉 卵 花かつお みそ	牛乳 ぶた肉 だし骨 鶏ガラ かまぼこ 花かつお 金時豆	牛乳 ベーコン 卵 ハム ぶたひき肉	牛乳 ちくわ ぶた肉 ひじき 卵 油揚げ 大豆 花かつお みそ	牛乳 とり肉 大豆 生クリーム
き	精白米 砂糖 ごま油 サラダ油	八重山そば もち粉 砂糖 サラダ油 ドレッシング	精白米 春雨 ごま油 サラダ油	精白米 小麦粉 ごま サラダ油	精白米 押し麦 じゃが芋 砂糖 ジャム サラダ油
みどり	玉ねぎ 人参 白菜 キャベツ 大根 きゅうり 大根 からし菜 しめじ しいたけ	ねぎ 大根 きゅうり 人参 しょうが	玉ねぎ 人参 からし菜 白ねぎ 白菜 チンゲン菜 コロきゅうり えのき きくらげ	玉ねぎ 人参 大根 いんげん 小松菜 しめじ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー にんにく
こんだて	18 牛乳 ぎゅうどん (むぎごはん) レモンドレッシングサラダ あかだしみそしる	19 牛乳 クリームスパゲティー コンソメスープ オレンジゼリー	20 牛乳 ナンピザ ほくほくサラダ コンソメスープ くだもの	21 おべんとうの日 	22 とうじ
あか	牛乳 牛肉 豆腐	牛乳 ぶた・とりひき肉 ぶたレバー	牛乳 ウインナー ベーコン チーズ		
き	精白米 押し麦 砂糖 でん粉 ごま油	スパゲティー オリーブ油 サラダ油 ドレッシング	ナン じゃが芋 さつま芋 マヨネーズ		
みどり	玉ねぎ 人参 白菜 キャベツ 大根 きゅうり いんげん ブロッコリー 白ねぎ 小松菜 しいたけ	玉ねぎ 人参 セロリ ブロッコリー カリフラワー にんにく マッシュルーム 枝豆	玉ねぎ トマト ピーマン かぼちゃ えのき コーン レーズン パセリ くだもの		
こんだて	25 二学期終業式 牛乳 とうじジュシー あえもの さかなじる くだもの	<p>調味料はこの順番でね！ 入れすぎに気をつけて♪</p> <p>さしすせそ しょうゆ みそ</p>			
あか	牛乳 ぶた肉 シラ 豆腐 シーチキン 花かつお みそ				
き	精白米 タロイモ 花かつお みそ				
みどり	ねぎ 大根 白ねぎ 大根葉 きゅうり もやし しょうが しいたけ みかん	<p>手軽にビタミンC補給！ 1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2〜3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。</p> <p>※おしらせ 3学期の給食開始は 1月9日(火)です</p>			