

本の目標: 風邪に負けない後事のとり芳をしよう



今月の目標:風邪に負けない食事のとり方をしよう									
にち 日	^{よう} 曜	しゅしょく 主食		のみ もの	主菜副菜など	からだの血や肉になる 赤の食品	熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの調子を整える緑の食品	エネルギーkcal たんぱくしつg
1	げっ 月	キムチチャーハン		4-51	ツナポテトぎょうざ わかめスープ	ぶたにく ツナ わかめ とうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも ぎょうざのかわ ごま	にんじん キムチ こまつな たまねぎ コーン はくさい	605kcal 20.6g
2	火	ごはん		45	たまご焼き ごじる はちおうじさんブロッコリーのこんぶあえ	たまご とりにく こんぶ だいず ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう あぶら ごまあぶら ごま こんにゃく	たまねぎ にんじん しいたけ スロッコリー キャベツ だいこん ながねぎ	620kcal 26.6g
3	水	とりごぼうピラフ			ペペロンチーノ クリームスープ みかん	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ むぎ バター あぶら さとう ペンネ オリーブゆ こむぎこ	ごぼう にんじん グリンピース にんにく えのきたけ たかのつめ たまねぎ コーン キャベツ みかん	647kcal 19.9g
4	**	ごはん		牛乳	れんこんとひじきのハンバーグ はくさいとコーンのサラダ じゃがいものみそしる	とうふ ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ けずりぶし	こめ あぶら パンこ さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ れんこん はくさい コーン にんじん えのきたけ	632kcal 23.7g
5	金	コッペパン はちおうじナポリタン			しろみざかなのこうそうパンこやき しろいんげんまめのスープ	ベーコン みそ メルルーサ とりにく しろいんげんまめ けずりぶし ぎゅうにゅう	コッペパン スパゲティ オリーブゆ さとう パンこ あぶら	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	625kcal 29.7g
8	げっ 月	ごはん ふれあい給食		牛乳	マーボーどうふ じゃこサラダ コーンとたまごのスープ	とうふ ぶたにく みそ ちりめんじゃこ たまご けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ながわぎ にんじん にら しょうが にんにく キャベツ たまねぎ クリームコーン コーン	615kcal 25.2g
9	火	ごはん		牛乳	いかのこうみいため	いか みそ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう でんぷん	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし	613kcal 27.3g
10	すい ア 人	はちおうじラーメン (うずらのたまごいり)		43	のりしおポテト まめこくとう	ぶたにく けずりぶし にぼし うずらたまご あおのり だいず ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも くろざとう	たけのこ にんにく しょうが コーン きくらげ もやし こまつな たまねぎ	609kcal 25.3g
11	*<	ゆかりごはん		牛乳	ちくわのマヨネーズやき はちおうじさんねしょうがのとりだんごじる わかめとツナのあえもの	ちくわ なまクリーム かつおぶし あおのり とりにく けずりぶし わかめ ツナ ぎゅうにゅう	こめ ごま マヨネーズ でんぷん さとう ごまあぶら	ゆかり しょうが ながねぎ にんじん はくさい しいたけきくらげ えのきたけたまねぎ ちんげんさい キャベツ もやし コーン	628kcal 24.7g
12	÷ h	ビビンバ きゅうしょく かい 給食試食会		4=	ポップビーンズ はるさめスープ		こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま でんぷん あぶら はるさめ	にんにく しょうが だいこん にんじん もやし こまつな たまねぎ はくさい しいたけ コーン	630kcal 22.5g
15	げっ 月	ナン 有機かぼちゃ		牛乳	ゆうきかぼちゃのキーマカレー わかめとツナのサラダ りんごヨーグルト	ぶたにく わかめ ツナ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ナン あぶら こむぎこ バター さとう ごまあぶら ごま	かぼちゃ たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり もやし りんご	615kcal 22.3g
16	火	ごはん 五つ星献立		牛乳	ぶたにくのしょうがやき もやしとくきわかめのピリからいため さつまいものみそしる	ぶたにく ぶたにく くきわかめ とうふ あぶらあげ みそ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら ごま さつまいも	しょうが たまねぎ もやし にんじん こまつな	628kcal 25.3g
17	水	ごはん 100 ^幹 フード(岐阜県)		牛乳	ししゃものかおりあげ おおとしのごっつお キャベツのみそしる べにマドンナ	ししゃも あぶらあげ こんぶ とうふ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら でんぷん あぶら さといき こんにゃく さとう	にんにく しょうが だいこん にんじん ごぼう キャベツ えのき たまねぎ べにマドンナ	608kcal 21.5g
18	*<	大豆ピラフ		牛乳	タンドリーフィッシュ	とりにく だいず ほき ヨーグルト ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう チーズ けずりぶし	こめ むぎ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン グ リンピース にんにく しょうが パセリ	627kcal 26.5g
19	*************************************	はちだいこんとぶたかくにどん 野菜350		4乳	カーカンスープ やさいのいろどりあえ みそしる	ぶたにく かつおぶし わかめ あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも	しょうが だいこん こまつな にんじん もやし しめじ たまねぎ はくさい	634kcal 24.2g
22	月	ごはん 冬至献立		牛乳	さばのゆずふうみあげ かぼちゃすいとん もやしのからしあえ	さば あぶらあげ みそ にぼし ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら じゃがいも こむぎこ しらたまこ	しょうが ゆず ながねぎ だいこん にんじん かぼちゃ もやし	675kcal 22.6g
23	火	こくさんこむぎパン		4乳	ポテトグラタン ミネストローネ おうとうかん	とりにく ぎゅうにゅう チーズ ベーコン だいず けずりぶし	こくさんこむぎパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター	たまねぎ グリンピース にんじん キャベツ トマト セロリ おうとうかん	656kcal 23.2g
24	力 K	コーンピラフ クリスマス献 ^流		ORANGE	とりてばのカレーに こめこマカロニスープ そうとカップケーキ オレンジジュース	ウインナー とりにく けずりぶし ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ バター あぶら さとう こめこマカロニ こむぎこ チョコチップ	コーン にんじん たまねぎ グリンピース しょうが キャベツ くわのはパウダー オレンジジュース	632kcal

- *食材の都合により、献立を変更する場合があります。
- *12月9日(火)は、6年生の社会科見学です。お弁当の御準備をお願いします。
- *12月12日(金)は、4年生の社会科見学です。お弁当の御準備をお願いします。
- *12月12日(金)は、給食試食会です。申込された方は決定通知書を御確認ください。
- *12月19日(金)は、3年生の社会科見学です。お弁当の御準備をお願いします。
- *12月24日(水)で2学期の給食が終了します。3学期は、1月9日(金)から給食開始します。

*筍の食材:小松菜・ブロッコリー・しょうが・れんこん・ゆず・みかん等











^{おおみそか} がっ にち 【大晦日】12月31日

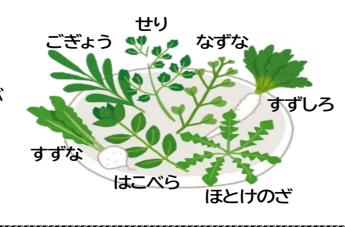
大晦日の日に食べる「年越しそば」 には、そばのように

「細く長く」健康に 生きられるように こ との願いが込めら れています。



^{ななくさ} がつなのか 【七草】1月7日

正月のごちそうを食べ すぎて、7日ごろには胃が っか 疲れてくるので春の七草 を入れたおかゆを食べて い 門を休ませます。



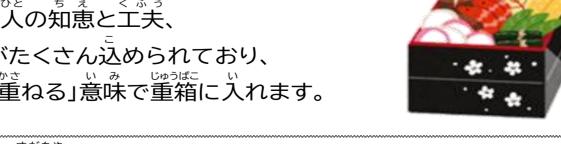
かがみもち

2段の丸餅には、「福が重なる」「円満に年を重ねる」 という意味があります。1月11日の鏡開きの o 日までお供えされ、その後は雑煮やぜんざい にして食べられます。



せかし ひと ちぇ くふぅ 昔の人の知恵と工夫、

願いがたくさん込められており、 「福を重ねる」意味で重箱に入れます。



●えびの姿焼き

では、ままでは、ままでは、またでは、 腰が曲がるまで健康で長生きできるように。



<53まめ ●黒豆

「まめ」に元気に 過ごせるように。

