



※都合により献立や材料を変更する場合がありますので、ご了承ください。

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| 2 (月) 629kcal 27.0g ・さけそぼろごはん ・牛乳 ・なめこじる ・ちくわのいそべあげ ・おひたし | 3 (火) 656kcal 29.4g ・ごはん ・牛乳 ・あつあげとだいこんのもの ・ほっけのしおやき ・そくせきづけ ・ゆきみだいふく | 4 (水) 663kcal 26.3g ・こめこせわりコッペパン ・牛乳 ・パンプキンシチュー ・ウィンナー ・コールスローサラダ | 5 (木) 664kcal 30.0g ・ごはん ・牛乳 ・はっぼうさい ・ぎょうざ ・ぴりからづけ | 6 (金) 672kcal 29.3g ・ごはん ・牛乳 ・すいとんじる ・さばのみそに ・のりずあえ |
| 牛乳、さけ、ちくわ、豆腐、みそ ごはん、さといも、油、ごま、小麦粉 | 牛乳、ぶた肉、厚揚げ、ほっけ ごはん、じゃがいも、砂糖 | 牛乳、ウィンナー、とり肉 米粉パン、油 | 牛乳、豚肉、うずら卵、いか、えび ごはん、油 | 牛乳、油揚げ、とり肉、さば、ツナ、のり ごはん、小麦粉、白玉粉、油 |
| なめこ、ねぎ、白菜、小松菜、にんじん | にんじん、大根、チンゲン菜、きゅうり、キャベツ | にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、コーン | たけのこ、にんじん、白菜、たまねぎ、チンゲン菜、かぶ、キャベツ、きゅうり | にんじん、大根、白菜、ねぎ、ほうれん草、もやし |
| 9 (月) 681kcal 24.9g ・ごはん ・牛乳 ・みそかきたまじる ・ししゃもフライ ・はるさめのいためもの | 10 (火) 620kcal 23.9g ・ごはん ・牛乳 ・ぼかぼかじる ・とりにくのバーベキューソース ・なめたけあえ | 11 (水) 710kcal 22.4g ・うどん ・牛乳 ・わふうじる ・やさいかきあげ ・さつまいもとりんごのかさねに | 12 (木) 751kcal 24.0g ・だいずとひきにくのカレー ・牛乳 ・いかとブロッコリーのサラダ ・ふくじんづけ ・みかん | 13 (金) 665kcal 24.4g ・ひじきごはん ・牛乳 ・はくさいのみそしる ・あつやきたまご ・スパゲティサラダ |
| 牛乳、豆腐、卵、ししゃも、ぶた肉 ごはん、はるさめ、じゃがいも、油 | 牛乳、さつまいも、油揚げ、とり肉 ごはん、油 | 牛乳、とり肉、なると巻き、油揚げ うどん、さつまいも、油、砂糖 | 牛乳、豚肉、大豆、いか 麦ごはん、じゃがいも、油 | 牛乳、鶏肉、ひじき、卵、油揚げ、みそ、ハム 麦ごはん、じゃがいも、スパゲティ、油 |
| 人参、えのき、にら、きくらげ、たけのこ、チンゲン菜 | にんじん、えのき、白菜、ねぎ、ほうれん草、もやし、しょうが | にんじん、えのき、たけのこ、ねぎ、白菜、りんご | たまねぎ、人参、キャベツ、ブロッコリー、グリーンピース、みかん | にんじん、ごぼう、白菜、ねぎ、小松菜、キャベツ、きゅうり、グリーンピース |
| 16 (月) 617kcal 25.2g ・ごはん ・牛乳 ・ほうとうじる ・あかうおのにつけ ・うのはないり | 17 (火) 748kcal 27.3g ・カレーピラフ ・牛乳 ・チンゲンサイのスープ ・フライドチキン ・やさいサラダ ・ケーキ | 日(曜日)エネルギーたんぱく質 献立名 | | |
| 牛乳、ぶた肉、あかうお、とり肉、油揚げ、おから ごはん、うどん、油、砂糖 | 牛乳、豚肉、ベーコン、鶏肉 麦ごはん、油 | 主な食材 赤色の食品 体をつくる 黄色の食品 熱や力のもとになる 緑色の食品 体の調子を ととのえる | | |
| にんじん、ごぼう、干しいたけ、さやいんげん、かぼちゃ、大根、ねぎ | たまねぎ、人参、コーン、えのき、チンゲン菜、きゅうり、キャベツ、カリフラワー | | | |

12月の給食のめあて
正しい食事のしかたを身につけよう



12月に入り、一段と寒さが増してきました。冬になると、心配なのはかぜ。「かぜは万病のもと」と言われています。予防には、夜更かしをしないで十分な睡眠をとり、好き嫌いをしないで、バランスのとれた食事をする事が大切です。

「かぜ」を防ごう！

かぜの予防 5つのポイント

- 1** 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる
 - 2** 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる
 - 3** 外で元気に遊び体力をつける
 - 4** 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける
 - 5** 人混みをさけるようにする
- うがい・手洗いも忘れずに行いましょう！

ゆうわくに負けるな!! 冬休み

冬休み中は、クリスマス、年越し、お正月…と楽しいことがいっぱいです。ケーキやごちそうを食べることも多いですね。気がつけば…大きく大きくなっているかも?!

食事やおやつを食べる時には…

1 時間を決めて食べましょう。

食べたらすぐに歯を磨くことで、だらだらと食べ続けるのを防ぐことができます。

2 1回に食べる量を目の前においてから食べましょう。

袋のまき食ると、自分かどのくらい食べたかわからなくなります。一度目の前に並べて、全部食べてもよいが、少し減らした方がよいを考えてみましょう。

3 よくかんで食べましょう。

よくかんで食べると、たくさん食べなくても、おなかがいっぱいという気持ちになれます。

太り気味の人へ…
毎日 体重を量って、増え過ぎないようにしましょう。

「食べたら動く」ことが大切です。おうちの人と一緒に大掃除や雪かきをすれば、一石二鳥です。