



| 日 | 曜 | こんだてめい | | | しょくひんのしゅるい | | | | エネルギー タンパク質 | | |
|----|---|----------|------|--|-------------------------------|---------------------------|--|----------------------------------|---|-----------------|-------------|
| | | しゅしょく | 牛乳 | おかず | おもにからだをつくる | おもにからだのちょうしをととのえる | おもにエネルギーになる | | | | |
| 1 | 金 | いなかうどん | MILK | ちくわのいそべあげ おひたし りんご | ぶたにく ちくわ あぶらあげ かつおぶし | ぎゅうにゅう のり | にんじん ほうれんそう | たまねぎ しめじ はくさい キャベツ もやし りんご | じこなうどん こむぎこ | あぶら | 639 25.7 |
| 4 | 月 | むぎごはん | MILK | しせんふうマーボーどうふ ちゅうかサラダ フルーツあんじん | ぶたにく とうふ ハム | ぎゅうにゅう | にんじん なら ねぎ(あおいぶぶん) | たまねぎ ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり | こめ むぎ さとう はるさめ かたくりこ フルーツあんじん | あぶら | 641 23.6 |
| 5 | 火 | ちゃめし | MILK | おでん いそかあえ みかん | つみれ ちくわ はんぺん うすらのたまご | ぎゅうにゅう こんぶ のり | にんじん ほうれんそう | だいこん キャベツ みかん | こめ むぎ さとう さといも こんにやく | | 597 22.3 |
| 6 | 水 | くろパン | MILK | ポトフスープ ミートボールケチャップあえ(3) ふゆやさいのごまマヨあえ | ウインナー ミートボール かまぼこ | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう ブロッコリー | キャベツ たまねぎ | くろパン じゃがいも さとう | ノンエッグハーフ ごま | 736 28.9 |
| 7 | 木 | むぎごはん | MILK | だいこんとあつあげのみそしる たらゆあんやき ごまあえ ヨーグルト | あつあげ たら | ぎゅうにゅう ヨーグルト | にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう | だいこん ねぎ キャベツ もやし | こめ むぎ さとう | ごま | 612 27.3 |
| 8 | 金 | むぎごはん | MILK | ポークカレー かいそうサラダ ぎゅうにゅうかん | ぶたにく いか | ぎゅうにゅう チーズ ひじき かいそう | にんじん トマト | たまねぎ セロリ りんご きゅうり キャベツ みかん | こめ むぎ じゃがいも さとう | あぶら ごま | 728 24.2 |
| 11 | 月 | むぎごはん | MILK | ぶたにくとだいこんのもの かぼちゃコロッケ からしあえ | ぶたにく さつまあげ | ぎゅうにゅう | にんじん いんげん ねぎ(あおいぶぶん) かぼちゃ ほうれんそう | だいこん ねぎ しょうが もやし | こめ むぎ こんにやく さとう | あぶら | 686 22.3 |
| 12 | 火 | むぎごはん | MILK | しげただじる さけのしおやき たくあんあえ ヨーグルト | とりにく さけ | ぎゅうにゅう ヨーグルト | にんじん ほうれんそう | ごぼう だいこん たくあん キャベツ | こめ むぎ さといも こんにやく しらたまもち | ごま | 614 26.6 |
| 13 | 水 | むぎごはん | MILK | ほうれんそうのみそしる しろごまつね(2) きりぼしだいこんのいりに みかん | あぶらあげ しろごまつね ちくわ | ぎゅうにゅう | ほうれんそう にんじん いんげん | たまねぎ きりぼしだいこん みかん | こめ むぎ さとう | あぶら | 647 20.8 |
| 14 | 木 | はちみつパン | MILK | シーチャウダー ポパイチーズオムレツ さっぱりあえ | ベーコン オムレツ あさり いか えび ほたて | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん パセリ ほうれんそう | たまねぎ キャベツ レモン | はちみつパン じゃがいも こむぎこ さとう | あぶら バター | 660 26.6 |
| 15 | 金 | ごまみそラーメン | MILK | はるまき ほうれんそうのナムル | ぶたにく ハム | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな ねぎ(あおいぶぶん) なら ほうれんそう | たまねぎ もやし コーン ねぎ きゅうり | ちゅうかめん さとう | あぶら ごま | 733 24.8 |
| 18 | 月 | むぎごはん | MILK | とうふとわかめのみそしる わふうハンバーグ こまつなとじゃこのサラダ | とうふ あぶらあげ ハンバーグ | ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ | ねぎ(あおいぶぶん) こまつな にんじん | ねぎ だいこん キャベツ きゅうり | こめ むぎ さとう | あぶら ごま | 640 23.3 |
| 19 | 火 | バターリングパン | MILK | ミネストローネスープ とりにくのからあげ(2) つぼみサラダ クリスマスデザート | ベーコン とりにく | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん トマト パセリ ブロッコリー | たまねぎ キャベツ セロリ カリフラワー コーン | バターリングパン マカロニ じゃがいも かたくりこ さとう クリスマスデザート | あぶら ノンエッグハーフ | 678 25.2 |
| 20 | 水 | むぎごはん | MILK | じゃがいものそぼろに あつやきたまご しょうがじょうゆあえ | ぶたにく たまご | ぎゅうにゅう | にんじん グリーンピース ほうれんそう | たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ もやし | こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ | あぶら | 615 23.1 |
| 21 | 木 | むぎごはん | MILK | けんちんじる ゆずゼリー さばのしおやき かぼちゃのいとこに | とうふ さば あずき | ぎゅうにゅう | にんじん かぼちゃ | ごぼう だいこん しいたけ | こめ むぎ さとう こんにやく さといも ゆずゼリー | あぶら | 719 24.9 |

※ 材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
給食回数・・・15回

12月19日(火)
クリスマスこんだてです。
おたのしみに♪

こんげつの
ながとろさん!

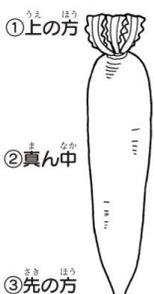


のうかの人がたいせつにそだてた
やさいです。かんしゃのきもちを
もって、のこさずたべましょう♪



クイズ

Q. だいこんの中で一番辛みがあるのはどの部分?



答え: ③先の方
だいこんは全国各地でつくられていて、地域によって甘さや辛さが違いますが、先の方には上の方に比べて、辛みが強くついています。そのため、先の方の部分は辛みが強いので、薬味などに適しています。

みかん
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。



みかんをきれいにむく裏ワザ
みかんはへたがついているところからむいてみよう! へた側からむくと、内側の皮はむいておくと、白い筋もきれいにむけるよ。



で かせを
予防しよう!

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、日ご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。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体を作りましょう!

