



# おねがい

きゅうしょくひ きじつ  
**給食費は期日までの**  
 のうにゅう ねが  
**納入をお願いします。**

きゅうしょく しょくさい ほご  
**給食の食材は保護**  
 者の皆様からの給食費  
 で購入しています。

# 12月 給食だより

## 今月の目標

さむ かぜ  
**寒さや風邪に**  
 ま げんき  
**負けずに元気**  
 す  
**いっぱい過ごそう**

## なぜに『かかやすい人』と『かからない人』がいるのはなぜ？

おな 同じように生活していても、なぜに『かかると』と『かからない人』がいます。また、かか  
 ったとしても『すぐに回復する人』『いつまでも症状が長引く人』がいます。これは、主に  
 めんえきりょく さ めんえきりょく げんき す  
 免疫力の差によるものです。免疫力をアップさせて、元気に過ごしましょう。

## 『免疫力アップ』の食事はこう食べる！

ひころ えいよう よい しょくじ たか  
 日頃から、栄養バランスの良い食事をとり、免疫機能を高めることが大切です。

しゅしょく  
**主食**

しゅさい  
**主菜**

りょうじつ  
良質なたんぱく質で  
めんえきりょく たか  
免疫機能を高めよう！

ふくさい  
**副菜**

いろ 濃い野菜を  
食べよう！

くだもの  
**果物**

にゅうせいひん  
**乳製品**

ちょうない  
腸内をきれいにして  
めんえきりょく  
免疫力アップ！

## 今月の給食について

まいつき しょん しょくさい しょくじ  
 毎月の旬の食材や特別献立について紹介し  
 ます。献立表と合わせてご注目ください。

### 12月においしくなる旬の野菜



## おすすめ 給食レシピ

### かい 海ぞく煮

●お好みで調味料を加減してください。

材料4人分

- ・むきえび…100g
- ・かのこいか…50g
- ・ベビーホタテ…100g
- ・玉ねぎ(スライス)…1コ
- ・人参(いちよう)…1/2本
- ・グリーンピース…35g
- ・白滝(ぶつ切り・下ゆで)…100g
- ・たまご…3コ
- ・油…適量
- ・料理酒…小さじ1/2
- ・砂糖…大さじ1
- ・醤油…大さじ1と小さじ1
- ・みりん…小さじ1/2

### 作り方

- ①フライパンに油をして、玉ねぎと人参を炒める。
  - ②①に火が通ったらえび・いか・ほたて・白滝を入れる。
  - ③調味料とグリーンピースを入れて一煮立ちさせる。
  - ④卵をいれて具材とからまったら完成です！
- ★椎茸やだしを入れると更に美味しくなります！



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>こんげつ もくひょう 今月の目標</p> <p>さむ 寒さやかぜに ま 負けずに元気 いっぱい過ごそう</p>	<p>かつ へいきんえいようか 12月 平均栄養価</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●エネルギー(650kcal) <b>622Kcal</b></li> <li>●たんぱく質(21.1g-32.5g) <b>25.1g</b></li> <li>●脂質(14.4g-21.6g) <b>19.7g</b></li> <li>●食塩(2.5g) <b>2.3g</b></li> </ul>	<p>1日 523kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・米粉コッペパン</li> <li>・ホワイトシチュー</li> <li>・オムレツ</li> <li>・ミニトマト(2コ)</li> </ul>	<p>2日 587kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦入わかめごはん</li> <li>・野菜ときのこのみそ汁</li> <li>・さつま揚げの煮物</li> <li>・りんご</li> </ul>	<p>3日 558kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・小松菜のふわふわたまご汁</li> <li>・にしん生姜煮</li> </ul>
<p>6日 728kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・チキンカレー</li> <li>・福神漬</li> <li>・フルーツミルク</li> </ul>	<p>7日 692kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・米粉のすいとん汁</li> <li>・さばの照焼き</li> </ul>	<p>8日 616kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・揚げパン</li> <li>・チャップスイ</li> <li>・ベーコンエッグ</li> <li>・キウイフルーツ</li> </ul>	<p>9日 644kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・肉じゃがのみそ煮</li> <li>・かんぴょうサラダ</li> <li>・みかん</li> </ul>	<p>10日 534kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん(小)</li> <li>・煮込みうどん</li> <li>・カニシューマイ(2コ)</li> <li>・バナナ</li> </ul>
<p>13日 652kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・中華煮</li> <li>・春巻き</li> </ul>	<p>14日 619kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・豆とん汁</li> <li>・いかの磯辺揚げ</li> <li>・のり佃煮</li> </ul>	<p>15日 633kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・米粉コッペパン</li> <li>・海の幸ピリ辛スープ</li> <li>・ミックスポテト</li> <li>・アーモンド</li> <li>・みかんジャム</li> </ul>	<p>16日 597kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・大根と豚肉のみそ煮</li> <li>・アスパラのごまあえ</li> <li>・みかん</li> </ul>	<p>17日 532kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん(小)</li> <li>・醤油野菜ラーメン</li> <li>・和風きんぴら包み</li> <li>・バナナ</li> </ul>
<p>20日 691kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦ごはん</li> <li>・米粉のポークカレー</li> <li>・福神漬</li> <li>・フルーツカクテル</li> </ul>	<p>21日 588kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・さんぺい汁</li> <li>・かぼちゃと鶏肉の甘辛煮</li> </ul>	<p>22日 559kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・米粉コッペパン</li> <li>・ベーコンスープ</li> <li>・焼き栗コロッケ</li> <li>・ブロッコリーのドレッシングあえ</li> </ul>	<p>23日 682kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・マーボー豆腐</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>・りんご</li> </ul>	<p>24日 761kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・米粉背割コッペパン</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・スラッピージョー</li> <li>・フライドポテト</li> <li>・クリスマスケーキ</li> </ul> <p>(クリスマスこんだて)</p>
	<p>教えて! うがいマン</p>			

●牛乳は毎日付きます。●物資の都合で給食の一部が変更になることがあります。●の日はスプーンがつきます。