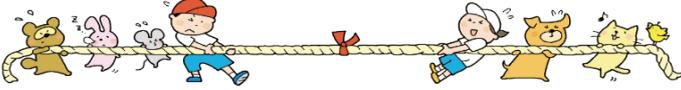


12月 給食だよ!



こん げつ もく ひょう
今月の目標
 さむ かぜ ま
寒さや風邪に負け
 げんき
ずに元気いっぱい
すごそう!!

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 しょくざい ほご
 給食の食材は保護
 しゃ みなさま きゅうしょくひ
 者の皆様からの給食費
 でんごにゅう
 で購入しています。

寒さに負けない丈夫な体づくりは食事から!

寒くなると、空気が乾燥してかぜをひきやすくなります。丈夫な体をつくるためには、バランスのよい食事をとることが大切です。たんぱく質・脂質・ビタミンA・ビタミンCの栄養素を含む食べ物は、寒さに負けない丈夫な体づくりに役立ちます。

きそくただ
規則正しい
 しょくせいかつ
食生活が
 つよ からだ
強い体をつくる!

<p>たんぱく質</p>	<p>ビタミンA・ビタミンC</p>	<p>脂質</p>
<p>しっかり食べて体力をつけよう!</p>	<p>かぜに負けない抵抗力をつけよう!</p>	<p>からだをあたためよう!</p>

しょくせいかつ き ふゆ げんき
食生活に気をつけ、冬を元気にのりきろう!

こんげつ きゅうしょく
今月の給食について

まいつき しゅん しょくざい とくべつこんだて しょうかい
 毎月の旬の食材や特別献立について紹介します。
 こんだてひょう あ ちゅうちく
 献立表と合わせてご注目ください。

がつ 12月においしくなる旬の野菜♪

じゃがいも はくさい かぼちゃ
 にんじん みかん

おすすめ
給食レシピ

まーほーはるさめ
麻婆春雨

合わせ調味料
 ・コンソメ…2.5g
 ・みそ…大さじ1
 ・さとう…小さじ2
 ・みりん…小さじ1
 ・醤油…大さじ1とお大さじ1/2
 ・酒…大さじ1
 ・豆板醤…適量

材料(4人分)
 ・春雨…70g
 ・干し椎茸(みじん)…適量
 ・ごま油…適量
 ・にんにく(みじん)…適量
 ・生姜(みじん)…適量
 ・長ねぎ(みじん)…1/2本
 ・豚ひき肉…115g
 ・人参(みじん)…2/3本
 ・グリルP-ス…適量

●お好みで調味料を加減してください。

作り方
 ① 春雨と干し椎茸を水で戻す。
 ② ごま油を入れて、にんにく、生姜、長ねぎを炒めていく。
 ③ 豚肉、人参、干し椎茸も炒める。
 ④ 最後にグリルP-スと春雨を入れる。
 ⑤ 調味料で味付けをして一煮立ちさせたら完成です♪

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>12月 平均栄養価</p> <ul style="list-style-type: none"> ●エネルギー(650kcal) 626Kcal ●たんぱく質(21.1g-32.5g) 26.3g ●脂質(14.4g-21.6g) 19.9g ●食塩(2.0g未満) 2.4g 	<p>12月 平均栄養価</p> <ul style="list-style-type: none"> ●エネルギー(650kcal) 626Kcal ●たんぱく質(21.1g-32.5g) 26.3g ●脂質(14.4g-21.6g) 19.9g ●食塩(2.0g未満) 2.4g 		<p>1日 630kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●豆腐の親子卵とし ●春雨サラダ 	<p>2日 585kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん(小) ●煮込みうどん ●お好み揚げ ●オレンジ ●カシューナッツ
<p>5日 714kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●麦ごはん ●ポークカレー ●福神漬 ●フルーツミルク 	<p>6日 618kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●麻婆豆腐 ●もやしのおひたし 	<p>7日 634kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●揚げパン ●米粉の野菜シチュー ●オムレツ ●キウイフルーツ 	<p>8日 598kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●肉じゃがのみそ煮 ●切干大根とひじきのあえもの 	<p>9日 603kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●米粉コッペパン ●チャップスイ ●焼き菓コロッケ ●ミニトマト(2コ)
<p>12日 611kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●中華煮 ●大豆焼売(2コ) ●パック中華ソース 	<p>13日 636kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●豚丼 ●すりみ団子汁 ●スライスパン 	<p>14日 561kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ナン ●スープカレー ●鮭フライ ●ブロッコリー ●マヨネーズ 	<p>15日 617kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●麦入わかめごはん ●きのこ汁 ●きんぴらごぼう ●みかん 	<p>16日 586kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん(小) ●ふるさとラーメン ●ポイルウインナー ●バナナ
<p>19日 692kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●麦ごはん ●米粉のポークカレー ●福神漬 ●フルーツカクテル 	<p>20日 627kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●煮合わせ ●にしん生姜煮 ●りんご 	<p>21日 672kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●米粉コッペパン ●かぼちゃポタージュ ●鶏肉のトマトソース煮 ●クリスマスケーキ <p>【冬室・クリスマスメニュー】</p>	<p>22日 701kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●すいとん汁 ●さばみぞれ煮 ●みかん 	<p>23日 561kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ●米粉コッペパン ●海の幸ピリ辛スープ ●ミックスポテト ●いちごジャム
	<p>教えて! うがいマン</p> <p>ぼくはうがいマン うがいは2種類あるって 知ってる?</p>	<p>口の中のバイキンを 洗い流す ブクブクうがい</p>	<p>のどの奥の バイキンを 洗い流す ガラガラうがい</p>	<p>今日から君も うがいの達人!</p> <p>かせ予防には2つの うがいをしよう!</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。 ●スプーンの日にはスプーンがつかます。