

12月給食献立表



日	曜日	飲み物	主食	献立名	おもな材料		
					血や肉になる	働く力になる	からだの調子をととのえる
1	月			ささみのマリアナソース和え プロッコリーのおかか和え 野菜スープ	ささみ かつおぶし ベーコン	かたくりこ あぶら はたらから	プロッコリー たまねぎ キャベツ にんじん
2	火			豚肉のしょうが焼き けんちん汁	ぶたにく とりにく とうふ	こんにゃく	たまねぎ にんじん ピーマン ショウガ だいこん にんじん ごぼう ねぎ
3	水			ハヤシライス 福神漬け フルーツ白玉	ぎゅうにく とうふ	しらたまこ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース ふくじんづけ みかん もも りんご バナナ
4	木			ちくわとかにかまの天ぷら ほうれん草のソテー ^{にもの} ひじきの煮物	ちくわ カニカマ ひじき あぶらあげ	こむぎこ あぶら こんにゃく	ほうれんそう にんじん ほしいいたけ
5	金			ツナごはん 五目炒め 和風サラダ	ツナ ぶたにく たまご	はるさめ	にんじん ほうれんそう にんじん しいたけ たけのこ もやし キャベツ きゅうり にんじん プロッコリー
8	月			チャーハン 福神漬け 中華スープ スイートポテト	やきぶた たまご ベーコン たまご マーガリン	さつまいも	にんじん しろねぎ たまねぎ ふくじんづけ キャベツ たまねぎ もやし ねぎ
9	火			肉団子の甘酢あん 中華サラダ	ぶたみんち とりみんち ハム たまご	あぶら はるさめ	たまねぎ にんじん ピーマン ほしいいたけ にんじん きゅうり
10	水			厚揚げのみそ炒め いとよりのつみれ汁	あつあげ ぶたにく いとよりすりみ		にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ えのき だいこん にんじん ねぎ
11	木			白身魚のレモン風味 ミニトマト ポテトサラダ	しろみざかな ハム	かたくりこ あぶら じゃがいも マヨネーズ	ミニトマト きゅうり にんじん
12	金			ラーメン 野菜炒め バナナ	やきぶた ぶたにく	ちゅうかめん	もやし ほうれんそう しろねぎ ショウガ キャベツ もやし にんじん たまねぎ バナナ
15	月			三色丼 フレンチサラダ すまし汁	とりみんち ツナ たまご わかめ	ふ	ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん えのき ねぎ
16	火			赤魚の梅煮 スパゲティサラダ とん汁	あかうお ハム ぶたにく とうふ	スパゲティ マヨネーズ こんにゃく	うめ ショウガ キャベツ きゅうり にんじん にんじん だいこん はくさい ねぎ
17	水			セルフバーガー ^{にんじん} コンソメスープ みかん	とりにく	パン マヨネーズ こむぎこ パンこ あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ みかん
18	木			すき焼き ほうれん草とにんじんのごまみそ和え	ぎゅうにく やきどうふ	いとこんにゅく ごま	にんじん ほしいいたけ はくさい たまねぎ ほうれんそう にんじん もやし
19	金			ベニスンコロッケ ボイルキャベツ 八宝汁	しかみんち うずらたまご	さつまいも こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ はるさめ	たまねぎ にんじん キャベツ にんじん もやし ほしいいたけ はくさい
22	月			鮭のムニエル プロッコリー かぼちゃのボタージュ	さけ ぎゅうにゅう	こむぎこ マヨネーズ	プロッコリー かぼちゃ たまねぎ
冬至(とうじ)	火			とりにく 鶏肉のからあげ キャベツの梅和え オニオンスープ クリスマスケーキ	とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが にんにく キャベツ うめ たまねぎ にんじん ねぎ
24	水				終業式		

※材料の都合により献立を変更する場合があります。



食べ過ぎに気をつけて

年末年始は、家族や親せきと食事を楽しむ機会が多くなります。クリスマスのチキンやケーキ、お正月のおせち料理やお雑煮など、今から楽しみにしている人もいるでしょう。でも、食べ過ぎはいけません。「もうちょっとだけ…」とついつい食べ過ぎてしまうと、気持ちが悪くなったり、おなかが痛くなったりするかも!? 自分のおなかと相談して、ほどよく食事を楽しみましょう。



ことし
今年の
とうじ
冬至は
R7.12.22 です。



とうじ
冬至は、1年のうちで、もっとも屋が短く夜がもっと長い日です。
とうじ
冬至にはかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃんを食べると脳の血管の病気やかぜの予防になり、ゆず湯に入るとかぜをひかないといわれています。