



| 日 | 曜日 | おひるごはん | デザート | カロリー 蛋白質 | 脂質 塩分 | |
|----|----|--|------------|-------------|-------------|-------------|
| 1 | 金 | ご飯 そうめんスープ さばのゴマ味噌焼き 厚揚げとこんにゃく煮 かぼちゃサラダ | 白桃 | 464 14.5 | 19.5 1.2 | |
| 4 | 月 | 食パン スティックパン クリームシチュー ミートグラタン スティック野菜 | ピルクル | 451 14.3 | 13.3 1.9 | |
| 5 | 火 | ハヤシライス コーンスープ マカロニサラダ | イチゴゼリー | 455 12.5 | 15.4 1.6 | |
| 6 | 水 | ふりかけご飯 コンソメスープ フライドチキン ほうれん草ソテー キャンディーチーズ | ロールケーキ | 455 14.7 | 17.3 1.8 | |
| 7 | 木 | ご飯 豚汁 メンチカツ ひじき煮 納豆 | 黄桃缶 | 454 14.9 | 18.9 1.5 | |
| 8 | 金 | チキンライス きのこのミルクスープ スクランブルエッグ キャベツのみそドレサラダ | オレンジ | 450 20.3 | 16.6 1.8 | |
| 11 | 月 | わかめご飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ 厚揚げと切り干し大根 ポテトサラダ | みかん缶 | 453 14.9 | 19.5 1.5 | |
| 12 | 火 | 鶏天丼 けんちん汁 きゅうりの酢の物 | いちごヨーグルト | 452 25.1 | 13.0 1.4 | |
| 13 | 水 | ご飯 すまし汁 ホッケの照り焼き 大根のそぼろ煮 スパゲティサラダ | 桃ゼリー | 452 18.3 | 12.8 1.4 | |
| 14 | 木 | ご飯 かきたま汁 鶏肉の照り焼き コールスローサラダ 大学芋 | フルーチェ(いちご) | 461 14.6 | 17.7 0.7 | |
| 15 | 金 | チキンカレー ワンタンスープ 春雨サラダ | ババロア | 450 16.1 | 14.7 1.9 | |
| 18 | 月 | ふりかけご飯 すまし汁 鶏のつくね ジャーマンポテト スティック野菜 | オレンジ | 459 16.5 | 18.8 1.8 | |
| 19 | 火 | 豚丼 なめこ汁 小松菜の胡麻和え | レモンゼリー | 452 18.5 | 16.1 1.6 | |
| 20 | 水 | ご飯 すまし汁 はんぺんフライ かぼちゃ煮 大根の甘酢和え | バナナ | 459 12.8 | 13.9 1.9 | |
| 21 | 木 | スパゲッティミートソース ポトフ コロコロサラダ | フルーチェ(桃) | 457 16.6 | 13.5 1.3 | |
| 22 | 金 | ご飯 味噌汁 チキンカツ煮 ひじき煮 南瓜サラダ | フルーツカクテル | 451 14.8 | 14.9 1.9 | |
| 25 | 月 | わかめご飯 コーンチャウダー 星形コロケ ほうれん草ソテー 人参フライ | チョコケーキ | 464 18.4 | 10.1 1.4 | |
| 26 | 火 | お弁当の日 | | | | |
| 27 | 水 | きつねうどん さつま芋とりんご煮 ミモザサラダ | バナナ | 453 15.1 | 11.9 1.8 | |
| 28 | 木 | ポークカレー 中華スープ コールスローサラダ | ミルクゼリー | 450 14.0 | 16.5 1.7 | |
| | | | | 12月平均 | 454 16.0 | 15.8 1.6 |

* 献立は都合により変更することがありますので、ご了承ください。
* 毎日麦茶がつかます。

～体を温める食べ物～

給食では「カレーうどん」や「ポトフ」「クリームシチュー」
など体が温まるメニューが冬の時期、どんどん登場します。
体を温めると血液の循環が良くなり免疫アップ!!
風邪予防が期待されますので、朝食にも温かい汁物や、
スープに玉ねぎや生姜を入れて病気をしない体作りを
始めてみましょう。



◆◆12月26日(火)はお弁当の日です◆◆
お手数ですが準備をよろしくお願ひします☆



今年も残すところ1カ月となりました。
大人は年末に向けて忙しくなりますが、
子どもにとっては楽しい行事が盛り沢山ですね!
来年も実り多い一年に出来るように、給食室一同
頑張りたいと思います。ご協力ありがとうございました。



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、
一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」
といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年
越しそばは江戸時代から定着したといわれてお
り、家族や大切な人の長寿や延命を願ひながら
食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、
その年の災いをすべて断ち切るという意味もあ
ると伝えられています。