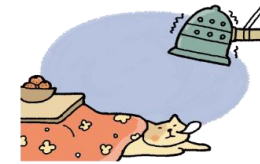


すききらいなく食べよう

# 12月 学校給食予定献立表



吉舎学校給食共同調理場

日	こんだてめい	あか	みどり	き	ひとこと	日	こんだてめい	あか	みどり	き	ひとこと
	今年も残すところあと1か月です。なんでも食べて、元気に一年をしめくくろう！				一口だけでも食べてみよう						冬至といえぼかぼちゃ
1	ごはん 牛乳 さわらのねぎマヨ焼き きんぴらごぼう みそ汁	ぎゅうにゅう さわら わかめ とうふ あぶらあげ みそ	しろねぎ ごぼう にんじん ピーマン こんにゃく だいこん	こめ ノンエッグマヨ ごまあぶら さとう ごま	食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、すききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べているんな栄養素を体にとりこむことが大切です。すぐにすぎに	15	ごはん 牛乳 ころころおでん のり酢あえ みかん	ぎゅうにゅう とりにく こんにゃく さつまあげ うすらたまご かまぼこ のり	だいこん にんじん こんにゃく キャベツ こまつな もやし みかん	こめ さとう	冬至といえぼかぼちゃ
2	ごはん 牛乳 小さいわしフライ ごまあえ ふわふわたまごスープ	ぎゅうにゅう こいわしフライ たまご	はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ あぶら ごま さとう パンこ	品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、すききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べているんな栄養素を体にとりこむことが大切です。すぐにすぎに	16	ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ ゆかりあえ ラーメンスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく 鶏肉のからあげ ゆかりあえ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん もやし ねぎ	こめ こめこ あぶら ちゅうかめん ごまあぶら りんごゼリー	冬至にはかぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃはカロテン、ビタミンE・Cなどが豊富に含まれています。
3	ごはん 牛乳 いんげん豆のトマトソース煮 ツナサラダ りんご	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ キャベツ きゅうり ブロッコリー りんご	こめ いんげんまめ じゃがいも あぶら さとう	品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、すききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べているんな栄養素を体にとりこむことが大切です。すぐにすぎに	17	ごはん 牛乳 からふとししゃも あおりのぶたにく とうふ みそ ポテトのかおりあえ キムチチゲ	ぎゅうにゅう からふとししゃも あおりのぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん はくさい しめじ キムチ しろねぎ にんにく	こめ ごま じゃがいも ノンエッグマヨ ごまあぶら	かぼちゃの種類いろいろ
6	ごはん 牛乳 鶏肉と大根の煮物 スパゲティサラダ てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ チキンハム かつおぶし しおこんぶ	だいこん にんじん こんにゃく えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	こめ あぶら さとう でんぶん スパゲティ ノンエッグマヨ	品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、すききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べているんな栄養素を体にとりこむことが大切です。すぐにすぎに	20	ごはん 牛乳 鶏肉とさつまいもの揚げがらめ こんにゃくあえ 沢煮わん	ぎゅうにゅう とりにく しおこんぶ ぶたにく	はくさい きゅうり だいこん にんじん たけのこ ごぼう しろねぎ	こめ こめこ あぶら さつまいも ごま さとう	西洋かぼちゃ
7	ごはん 牛乳 アジのごまケチャップソース かおりあえ 相性汁	ぎゅうにゅう あじ パーコン みそ 調理用ぎゅうにゅう	キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	こめ こめこ あぶら さとう ごま じゃがいも	品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、すききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べているんな栄養素を体にとりこむことが大切です。すぐにすぎに	21	ごはん 牛乳 高野豆腐のたまごとし ごまマヨサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こうやどうふ ひじき ツナ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ ブロッコリー りんご	こめ じゃがいも あぶら さとう ノンエッグマヨ ごま	日本かぼちゃ
8	れんこんとじゃこのごはん ツナまめサラダ とうふのとろみスープ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん だいす ツな とうふ	れんこん キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ しろねぎ	こめ あぶら さとう ごま でんぶん	品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、すききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べているんな栄養素を体にとりこむことが大切です。すぐにすぎに	22	ごはん 牛乳 さけのゆうあんやき おかかあえ かぼちゃと根菜のみそ汁	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ゆずかじゅう はくさい こまつな にんじん だいこん れんこん かぼちゃ	こめ	日本かぼちゃ
9	ごはん 牛乳 麻婆白菜 さつまいもサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ チキンハム	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ しろねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン りんご	こめ さとう でんぶん ごまあぶら さつまいも ノンエッグマヨ	品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、すききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べているんな栄養素を体にとりこむことが大切です。すぐにすぎに	23	チキンライス ごまサラダ 豆乳クリームスープ クリスマスのショコラケーキ	ぎゅうにゅう とりにく パーコン ミックスビーンズ とうにゅう	たまねぎ にんじん コーン ピーマン キャベツ ブロッコリー パセリ	こめ あぶら ごま さとう さつまいも こめこ ショコラケーキ	そのほか
10	ごはん 牛乳 スパイシーチキン 花野菜サラダ もずくとたまごのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツな もずく たまご	にんにく キャベツ ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん えのきたけ	こめ さとう ごま でんぶん	品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、すききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べているんな栄養素を体にとりこむことが大切です。すぐにすぎに	2学期の給食は23日で終わりです。よいお年をおむかえください。					
13	ポークハヤシライス ごぼうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツな ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ ごぼう キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう こめこ	品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、すききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べているんな栄養素を体にとりこむことが大切です。すぐにすぎに	寒さに負けない生活習慣を心がけよう					
14	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き ひじきの炒り煮 みそ汁	ぎゅうにゅう さば ひじき ちくわ だいす みそ	たまねぎ にんじん ピーマン はくさい しろねぎ	こめ あぶら さとう ぶ	品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、すききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べているんな栄養素を体にとりこむことが大切です。すぐにすぎに	冬至にゆず湯とかぼちゃ					

2学期の給食は23日で終わりです。よいお年をおむかえください。

## 寒さに負けない生活習慣を心がけよう

冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事と、適切な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。

冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふる(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。

そのほか  
そうめんかぼちゃ・ズッキーニなど

今月使う予定の  
地場産物  
(三次市内産)

○こめ  
○ほうれんそう  
○だいこん  
○はくさい  
○白ねぎ  
○さつまいも  
など



苦手な食べ物でも、味付けや調理法をかえると意外と食べられることもあります。自分の好みの味付けやいろいろな調理法を試してみましょう。

