

12月 献立表

| 実施日 | 曜日 | 献立名 | 牛乳 | エネルギー (kcal) |
|-----|----|-------------------------|-------|--------------|
| 1 | 月 | 鶏ごぼうピラフ | ○ | 716 |
| | | オニオンスープ たらのピザ焼き | | |
| 2 | 火 | ごはん エコふりかけ | ○ | 809 |
| | | みそ汁 ピリ辛肉じゃが | | |
| 3 | 水 | ごはん 沢煮椀 | ○ | 853 |
| | | 魚のみかんソースがけ ごま和え | | |
| 4 | 木 | キムチチャーハン | ○ | 714 |
| | | 卵入り中華コーンスープ 中華野菜 | | |
| 5 | 金 | レモンシュガートースト | ○ | 725 |
| | | 鮭のクリームシチュー ひよこ豆のサラダ | | |
| 8 | 月 | 五目野菜の肉みそあんかけ丼 | ○ | 719 |
| | | 根菜汁 ぶどうゼリー | | |
| 9 | 火 | わかめごはん 豚汁 | ○ | 745 |
| | | 五目卵焼き 磯香和え | | |
| 10 | 水 | ピリ辛ごまだれ焼きそば | ○ | 795 |
| | | 鶏肉と豆腐のスープ さつまいものかりんとう | | |
| 11 | 木 | にしんのかば焼き丼 | ○ | 756 |
| | | けんちん汁 和風サラダ | | |
| 12 | 金 | 高菜チャーハン 太平燕(タイピーエン) | ○ | 714 |
| | | ハムのバンバンジー風サラダ | | |
| 15 | 月 | 四川豆腐丼 | ○ | 814 |
| | | サンラータン 果物(みかん) | | |
| 16 | 火 | ごはん みそ汁 | ○ | 787 |
| | | 魚の香味焼き 小松菜とじゃこのごま和え | | |
| 17 | 水 | ガーリックトースト さつまいものシチュー | ○ | 716 |
| | | ツナポテトサラダ | | |
| 18 | 木 | ポークピラフ ミネストローネ ココアゼリー | 乳酸菌飲料 | 841 |
| | | チキンセレクト (A:ハーブ B:タンドリー) | | |
| 19 | 金 | ほうとう風うどん | ○ | 770 |
| | | 魚とれんこんの風味揚げ レモンサラダ | | |
| 22 | 月 | ポークカレーライス | ○ | 847 |
| | | ひじきサラダ 果物(りんご) | | |
| 23 | 火 | ごはん かきたま汁 | ○ | 718 |
| | | 魚のみそだれ ごま酢和え | | |
| 24 | 水 | スパゲティミートソース | ○ | 828 |
| | | フレンチサラダ オープンアップルパイ | | |

給食だより

【12月の給食目標】

かぜ予防の食事について考えよう

かぜを予防するためには、栄養バランスのよい食事が大切です。



たんぱく質

体を温め、寒さに対する抵抗力を高める。
(肉・魚・卵など)

ビタミンA

鼻やのどの粘膜を保護する。(レバー・人参・ほうれん草など)

ビタミンC

体の抵抗力を高めて、丈夫な体をつくる。
(果物・ブロッコリー・じゃがいもなど)

今月の献立から

12日 「太平燕(タイピーエン)」

太平燕(タイピーエン)は、熊本県で生まれた中華料理です。春雨をメインに、炒めた野菜や豚肉、エビなどを入れた具沢山の中華風春雨スープで、その上に揚げたゆで卵を乗せるのが特徴です。中国福建省福州の家庭で特別な日に食べるスープがルーツとされ、この卵「太平卵(タイピーノン)」を食べると安泰に暮らせると伝えられているそうです。

18日 「チキンセレクト」

セレクト給食では、バジルなどのハーブをきかせた「ハーブチキン」、カレー粉やヨーグルトに漬けた「タンドリーチキン」のどちらかを選びます。

24日 「オープンアップルパイ」

2学期最後の給食です。りんごは砂糖とシナモンを加えて煮詰め、パイシートの上に乗せて照りを付け、グラニュー糖をかけて焼きます。通常よりも簡単に作ることができるレシピです。

12月22日は「冬至」

冬至は1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。この日に、かぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

