

12月献立表



予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承願います。）

小学校、中学校、高校用

月	火	水	木	金
<p>クリスマス給食</p> <p>12月15日は年に一度のクリスマス給食です。メニューは、ピザ、ローストチキン、フライドポテト、クリームシチュー、クリスマスケーキ(チョコ味)です。昨年の主食はパエリアでしたが、今年子どもたちのリクエストが多かったピザにしました。クリスマスは、イエス・キリストの降誕を祝うお祭りで12月25日に祝われますがこの日は、冬休みのため、すべての学校が給食を食べれる15日に決定しました。普段の給食では食べられないようなスペシャルメニューをお楽しみに！</p>			1	2
			<p>ご飯 牛乳 とり唐揚げ ほうれん草ともやしのお浸し かき玉汁</p>	<p>スパゲティミートソース 牛乳 ジャーマンポテト</p>
			<p>ご飯、油、砂糖、でん粉</p>	<p>スパゲティ、油、じゃがいも</p>
			<p>牛乳、鶏肉、豆腐、卵</p>	<p>牛乳、豚肉、ベーコン</p>
			<p>人参、ほうれん草、もやし、みつば、干し椎茸</p>	<p>玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト、パセリ</p>
5	6	7	8	9
<p>ご飯 牛乳 厚焼き玉子 胡瓜のピリ辛和え すき焼き風煮</p>	<p>ナン 牛乳 野菜サラダ ドライカレー</p>	<p>ご飯 牛乳 いわしの梅煮 五目きんぴら 味噌汁(小松菜)</p>	<p>鶏めし 牛乳 揚げだし豆腐 キャベツのごま和え 味噌汁(わかめ、長ねぎ)</p>	<p>醤油ラーメン 牛乳 杏仁デザート</p>
<p>ご飯、油、砂糖</p>	<p>ナン、油、砂糖</p>	<p>ご飯、油、砂糖、ごま</p>	<p>ご飯、砂糖、油、ごま、でん粉</p>	<p>ラーメン</p>
<p>牛乳、豚肉、卵、焼き豆腐、焼き竹輪、茎わかめ</p>	<p>牛乳、牛肉、豚肉、ハム</p>	<p>牛乳、いわし、豚肉、味噌、高野豆腐、大豆水煮</p>	<p>牛乳、豆腐、鶏肉、油揚げ、味噌、わかめ</p>	<p>牛乳、豚肉</p>
<p>きゅうり、人参、長ねぎ、白菜、ごぼう、玉ねぎ、しらたき、椎茸</p>	<p>キャベツ、ピーマン、玉ねぎ、人参、きゅうり、トマト</p>	<p>ごぼう、人参、小松菜、こんにゃく、梅</p>	<p>キャベツ、きゅうり、人参、椎茸、長ねぎ、チンゲン菜、赤ピーマン</p>	<p>人参、もやし、玉ねぎ、長ねぎ、チンゲン菜、生姜、にんにく、パイン、みかん、アロエ</p>
12	13	14	15	16
<p>ご飯 牛乳 回鍋肉 大根サラダ もずくのスープ</p>	<p>チョコチップパン 牛乳 ビーフシチューコロッケ 玉ねぎとえびのサラダ ミネストローネスープ</p>	<p>ご飯 牛乳 さんまのおかか煮 白菜と青菜のごま和え 味噌汁(大根、油揚げ)</p>	<p>クリスマス給食 ピザ 牛乳 ローストチキン フライドポテト クリームシチュー クリスマスケーキ(チョコ味)</p>	<p>かき揚げうどん 牛乳 みかんゼリー</p>
<p>ご飯、油、砂糖</p>	<p>パン、油、じゃがいも、小麦粉、パン粉、でん粉</p>	<p>ご飯、砂糖、ごま</p>	<p>ピザ生地、油、じゃがいも、小麦粉、砂糖、チョコレート、はちみつ</p>	<p>うどん、油、砂糖、小麦粉、</p>
<p>牛乳、豚肉、味噌、もずく</p>	<p>牛乳、牛肉、大福豆水煮、えび、ベーコン</p>	<p>牛乳、さんま、油揚げ、味噌</p>	<p>牛乳、鶏肉、卵、ベーコン</p>	<p>牛乳、鶏肉</p>
<p>キャベツ、ピーマン、きゅうり、人参、大根、白菜、長ねぎ、椎茸</p>	<p>きゅうり、人参、玉ねぎ、トマト、パセリ</p>	<p>小松菜、白菜、大根、人参、長ねぎ</p>	<p>玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト、にんにく</p>	<p>人参、ほうれん草、長ねぎ、ごぼう、玉ねぎ、椎茸、春菊、みかん</p>
19	20	21	22	23
<p>ボークカレー 牛乳 パインヨーグルト</p>	<p>ベビーパン 牛乳 チーズハンバーグ マゼドアンサラダ 野菜コンソメスープ</p>	<p>冬至 ご飯 牛乳 ぶり塩焼き かぼちゃのいとこ煮 味噌汁(えのき)</p>	<p>麻婆丼 牛乳 三色ナムル わかめスープ</p>	<p>天皇誕生日</p>
<p>ご飯、はと麦、油、砂糖、じゃがいも</p>	<p>パン、砂糖、マヨネーズ、じゃがいも、パン粉</p>	<p>ご飯、砂糖</p>	<p>ご飯、油、砂糖、ごま、でん粉</p>	<p>天皇誕生日</p>
<p>牛乳、豚肉、ヨーグルト</p>	<p>牛乳、牛肉、鶏肉、豚肉、ハム、チーズ</p>	<p>牛乳、ぶり、小豆、味噌</p>	<p>牛乳、豚肉、豆腐、わかめ</p>	<p>天皇誕生日</p>
<p>玉ねぎ、人参、パイン</p>	<p>いんげん、人参、きゅうり、玉ねぎ</p>	<p>大根、人参、えのき、南瓜</p>	<p>玉ねぎ、ほうれん草、人参、もやし、長ねぎ、ピーマン、椎茸</p>	<p>天皇誕生日</p>



12月21日は冬至です。冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入ったりかぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなり、脳卒中などの半身不随や手足のまひにならないという言い伝えがあるからです。

また、冷蔵庫がなかった時代保存のきかぼちゃはビタミン源として貴重な野菜だったと思われまます。

12月21日の給食にはかぼちゃのいとこ煮が出ます。



寒さに負けない体をつくろう

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。

それには毎日栄養のバランスの良い食事を3食しっかり食べましょう。それに加え、ビタミンAとCなどのビタミン類をしっかり摂ることが大切です。

ビタミンAは皮膚や粘膜を強くしたり、目の健康に役立つ働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれているので積極的にとるようにしましょう。

