


月	火	水	木	金	
<p>* 12月の給食目標</p> <p>元気の出る食事をしよう</p>	<p>1</p> <p>牛乳</p> <p>さばとたまごのそぼろずし</p> <p>めった汁</p> <p>すし飯</p>	<p>2</p> <p>牛乳</p> <p>みかん</p> <p>回鍋肉</p> <p>ごはん</p> <p>わかめスープ</p>	<p>3</p> <p>牛乳</p> <p>大豆とごぼうのごまからめ</p> <p>ごはん</p> <p>なめこののっぺい汁</p>	<p>4</p> <p>牛乳</p> <p>白身魚フライ</p> <p>コーンサラダ</p> <p>米粉パン</p> <p>かぼちゃのシチュー</p>	
	<p>7</p> <p>牛乳</p> <p>しそひじき</p> <p>豚肉の揚げからめ</p> <p>ごはん</p> <p>根菜汁</p>	<p>8</p> <p>牛乳</p> <p>ハタハタから揚げ 3尾</p> <p>切干大根の甘酢和え</p> <p>能登牛使用</p> <p>ごはん</p> <p>能登牛と丸いものすきやき煮</p>	<p>9</p> <p>牛乳</p> <p>フルーツくずだま</p> <p>ハンバーグカレー</p> <p>ごはん</p>	<p>10</p> <p>牛乳</p> <p>ニラまんじゅう 2個</p> <p>わかめとたまごの中華和え</p> <p>ごはん</p> <p>味噌ラーメン</p>	<p>11</p> <p>牛乳</p> <p>いちごジャム</p> <p>パンネのアラビアータ</p> <p>ガーリックトースト</p> <p>あさりのコンソメスープ</p>
	<p>14</p> <p>牛乳</p> <p>玉子焼き</p> <p>梅しそ和え</p> <p>ごはん</p> <p>みそおでん</p>	<p>15</p> <p>牛乳</p> <p>鯖の色付け</p> <p>浅漬け</p> <p>ごはん</p> <p>きりたんぼ汁</p>	<p>16</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉とれんこんの黒酢炒め</p> <p>ごはん</p> <p>春雨スープ</p>	<p>17</p> <p>牛乳</p> <p>かみかみメニュー</p> <p>ししゃもフライ 2尾</p> <p>くきわかめのきんぴら</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p>	<p>18</p> <p>牛乳</p> <p>チキンのマーマレードからめ</p> <p>野菜サラダ</p> <p>米粉パン</p> <p>クリームサブゲッティ</p>
	<p>21</p> <p>牛乳</p> <p>冬至メニュー</p> <p>かぼちゃのいとこ煮</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん汁</p>	<p>22</p> <p>牛乳</p> <p>鮭の塩こうじ焼き</p> <p>れんこんのごま和え</p> <p>ごはん</p> <p>卵とじ</p>	<p>23</p> <p>牛乳</p> <p>クリスマスケーキ</p> <p>クリスマスメニュー</p> <p>ごはん</p> <p>カレーピラフ</p> <p>ポトフ</p>	<p>24</p> <p>終業式</p>	
					

風邪を予防する
食べものを意識して
とりましよう☆


たんぱく質

ウイルスに抵抗する力をつけます。脂肪を燃えやすくして、からだを温めます。



脂質

少しの量でたくさんのエネルギーになるので、からだを温めます。上手に取り入れましょう。



ビタミンC・ビタミンA

ビタミンCは風邪のウイルスに対する抵抗力を高める働きがあります。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を丈夫にし、風邪のウイルスの侵入を防ぎます。

