

2020



12月分 給食よていこんだて



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

今月の給食目標

「ただしい姿勢でいただきますよ」

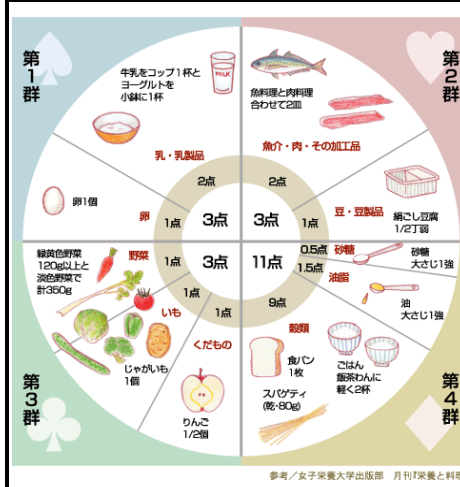
今年最後の月になりました。12月は冬至、クリスマス大晦日とたくさんの行事があり、不規則になりがちですが生活のリズムをくずさないように元気に過ごしましょう！！

体温まる♪ぽかぽか生姜あんかけうどん

材 料 (一人分)	
ぶた肉	50g
白 菜	80g
にんじん	20g
たけのこ	30g
ね ぎ	20g
たまご	25g
しょうが	2g
しいたけ	2g

ぶた肉は細切り、白菜、にんじん、たけのこは、たんざく切り、ねぎは、小口切り、しょうがはおろし、しいたけは、せん切りする。だし汁にしよ
うゆ、みりん、酒を加え
ぶた肉と野菜を煮る。
うどんと一緒に煮る。
最後に溶きたまごを
入れてできあがり。

うどんはお好みの量で！！



1日

肉じゃが
ぶた肉・しょうが
玉ねぎ・にんじん
じゃがいも・糸こんに
いんげん

あじのフライ
あじ・しょうが
たまご

2日

ドライカレー
ぶた肉・にんにく
玉ねぎ・トマト
にんじん・しいたけ
パセリ・しめじ

野菜サラダ
レタス
ラディッシュ
水菜
コーン

3日

おからサラダ
おから・コーン
にんじん
春雨
きゅうり

肉だんごの甘酢
ぶたひき肉
たまご・玉ねぎ
しいたけ・にんじん
ピーマン・ごま

4日

しょうゆラーメン
中華めん・ねぎ
たけのこ・コーン
ぶた肉・わかめ

切り干しの甘酢
切り干し大根
きゅうり
にんじん
しょうが

7日

サラダパン
ポークウインナー
じゃがいも・にんじん
きゅうり・玉ねぎ

**野菜ととり肉の
スープ**
とり肉・きゃべつ
玉ねぎ・にんじん
ブロッコリー

8日

五目きんぴら
ぶた肉・ごぼう
にんじん・れんこん
いんげん・ごま

さばみそソース
さば・しょうが
ほうれん草
にんじん

9日

ひじきの五目煮
ひじき・とり肉
にんじん・薄揚げ
えだまめ・ちくわ

トンカツ
ぶたロース肉
たまご・きゃべつ
水菜・にんじん

10日

もずくのチャプチェ風
ぶた肉・にんじん
パプリカ・玉ねぎ
ピーマン・もずく

しゅうまい
ぶたひき肉
しょうが
はくさい

11日

**ぽかぽかしょうが
あんかけうどん**
ぶた肉・白 菜
ね ぎ・にんじん
たけのこ・たまご

中華サラダ
もやし・にんじん
ほうれん草
コーン・しょうが



12月分給食よていこんだて



月	火	水	木	金
14日 チキンバーガー とり肉・しょうが レタス・玉ねぎ トマト ミネストローネ ベーコン・きゃべつ 玉ねぎ・トマト・パセリ マカロニ・じゃがいも 735kcal	15日 ぶり大根 ぶり・だいこん しょうが 小松菜と厚揚げ のナムル 小松菜・厚揚げ にんじん・たまご とうがらし 768kcal	16日 シーフードカレー エビ・イカ・ホタテ じゃがいも 玉ねぎ・にんじん にんにく・トマト 野菜サラダ レタス・水菜 玉ねぎ にんじん コーン 883kcal	17日 とり肉のレモンソース とりささみ肉・レモン にんにく・レタス・水菜 ポテトサラダ じゃがいも 玉ねぎ・きゅうり にんじん・コーン マカロニ 836kcal	18日 あっさりゆず塩 ラーメン きゃべつ・ねぎ もやし・とり肉 しょうが・コーン フルーツ ヨーグルトサラダ かき・りんご パナナ ヨーグルト 736kcal
21日 冬至メニュー パンプキングラタン とり肉・かぼちゃ 玉ねぎ・にんじん ブロccoli 野菜スープ きなこパン 761kcal	22日 スパサラ スパゲティー きゅうり コーン・玉ねぎ おからのメンチカツ おから・ぶたひき肉 しょうが・にんにく きゃべつ・にんじん たまねぎ・たまご 831kcal	23日 中華丼 ぶた肉・にんにく たけのこ・玉ねぎ 白菜・しいたけ チンゲンサイ 春雨スープ ベーコン・春雨 にんじん・コーン しいたけ・ねぎ 851kcal	24日 だまこ汁 とり肉・ごぼう・にんじん 白菜・しめじ・まいたけ しいたけ・糸こんにゃく 切り干しの甘酢 切り干し大根 きゅうり にんじん しょうが 783kcal	25日 クリスマスメニュー オムライス とり肉・玉ねぎ・にんじん しめじ・ブロッコリー クリスマスケーキ クリームシチュー とり肉・玉ねぎ・パセリ にんじん・じゃがいも コーン・マカロニ 883kcal

体の調子を整えるビタミンをとろう

しょうが にんにく りんご
 にら 梅干し ねぎ

■ビタミンCの効果

皮膚や粘膜を丈夫に保つ シミ予防
 免疫力を高める(抗ストレス効果) 抗酸化作用

ビタミンC

冬至の日にカボチャを食べるのはなぜ？

寒い冬にカロチンやビタミンの多いかぼちゃを食べてかぜや、動脈硬化などの病気にならないように抵抗力をつけようとした先人の知恵です。また、こんにゃくを食べる地域もあるそうで、一年間たまったものを出して体内を清めるということだそうです。ゆず湯に入るのは身体を温め、病気を予防することや体を清めることにあるそうです。

かぜに良い食べ物