

2022



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。だし汁にしょうゆ、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！！



もずくのチャプチェ風

材料(1人分)

- ・美ら海もずく 40g
- ・ぶたこま肉 40g
- ・酒 1g
- ・塩 0.3g
- ・にんじん千切り 20g
- ・赤パプリカ千切り 15g
- ・玉ねぎ千切り 30g
- ・乾燥しいたけスライス2g
- ・ごま油 2g



- ・もずくは食べやすい長さに切る。
- ・しいたけは水でもどす。(戻し汁は後で使う)
- ・フライパンにごま油を入れ、ぶた肉を炒め塩・こしょうで味付けする。
- ・にんじん、玉ねぎ、しいたけ、パプリカピーマン、もずくを入れて炒める。
- ・Aの調味料を入れて炒め、仕上げに白ごまをふり入れて仕上げる。

A=しょうゆ(5g)+砂糖(3g)+酒(1g)+にんにく(すりおろし0.5g)+こしょう(適量)

1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



831kcal

野菜サラダ

レタス
ラディッシュ
水菜
コーン



2日



麻婆豆腐ラーメン
ぶたひき肉・にんにく
しょうが・にら・ねぎ
にんじん・しいたけ



778kcal

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

5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



735kcal

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



6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



823kcal



トンカツ
ぶたロース肉
たまご・きゃべつ
水菜・にんじん



7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



852kcal



さばみそソース
さば・しょうが
ほうれん草
にんじん



8日



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



835kcal

とり肉のレモンソース
とりさきみ肉・レモン
にんにく・レタス・水菜



9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



751kcal



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
12日 チキンバーガー とり肉・しょうが レタス・玉ねぎ トマト 冬野菜の ミネストローネ とり肉・大根・かぶ にんじん・玉ねぎ れんこん・トマト 735kcal	13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	14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	15日 しゅうまい ぶたひき肉 しょうが はくさい もすくのチャプチェ風 ぶた肉・にんじん パプリカ・玉ねぎ ピーマン・もすく 811kcal	16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 とりささみ肉の サラダ とりささみ肉 レタス・水菜 にんじん・きゅうり 736kcal
19日 野菜サラダ レタス・きゃべつ 玉ねぎ・にんじん コーン・水菜 シーフードグラタン えび・イカ・ホタテ 玉ねぎ・にんじん マカロニ・チーズ きなこパン スープ 772kcal	20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 844kcal	21日 だまご汁 とり肉・ごぼう・にんじん 白菜・しめじ・しいたけ 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 831kcal	22日 冬至メニュー かぼちゃの そばろ煮 かぼちゃ しょうが ぶたひき肉 さばの ゆず味噌焼き さば・ゆず しょうが ほうれん草 822kcal	23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 834kcal

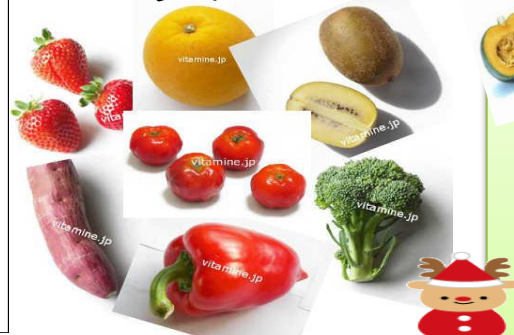
体の調子を整えるビタミンをとろう



■ビタミンCの効果



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

