

2023



12月分 給食よていこんだて



月	火	水	木	金																	
<p>今月の給食目標</p> <p>「ただしい姿勢でいただきますよ」</p>	<p>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！！</p>	<p>体温まる♪ぽかぽか生姜あんかけうどん</p> <table border="1"> <tr> <th colspan="2">材 料 (一人分)</th> </tr> <tr> <td>ぶた肉</td> <td>50g</td> </tr> <tr> <td>白 菜</td> <td>80g</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>たけのこ</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td>ね ぎ</td> <td>20g</td> </tr> <tr> <td>たまご</td> <td>25g</td> </tr> <tr> <td>しょうが</td> <td>2g</td> </tr> <tr> <td>しいたけ</td> <td>2g</td> </tr> </table> <p>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。うどんも一緒に煮る。最後に溶きたまごを入れてできあがり。</p> <p>うどんはお好みの量で！！</p>	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	
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																				

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

ビタミンC

1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

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

778kcal

<p>4日 </p> <p>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</p> <p>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</p> <p>735kcal</p>	<p>5日 </p> <p>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</p> <p>トンカツ ぶたロース肉 たまご・きゃべつ 水菜・にんじん</p> <p>823kcal</p>	<p>6日 </p> <p>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</p> <p>さばみそソース さば・しょうが ほうれん草 にんじん</p> <p>852kcal</p>	<p>7日 </p> <p>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</p> <p>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</p> <p>835kcal</p>	<p>8日 </p> <p>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</p> <p>中華サラダ もやし・にんじん ほうれん草 コーン・しょうが</p> <p>751kcal</p>
---	---	--	--	--



12月分給食よていこんだて



月	火	水	木	金
<p>11日 </p> <p>チキンバーガー とり肉・しょうが レタス・玉ねぎ トマト</p> <p>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</p> <p>735kcal</p>	<p>12日 </p> <p>ぶり大根 ぶり・だいこん しょうが</p> <p>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</p> <p>768kcal</p>	<p>13日 </p> <p>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</p> <p>野菜サラダ レタス・水菜 玉ねぎ にんじん コーン</p> <p>883kcal</p>	<p>14日 </p> <p>しゅうまい ぶたひき肉 しょうが はくさい</p> <p>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</p> <p>811kcal</p>	<p>15日 </p> <p>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</p> <p>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</p> <p>736kcal</p>
<p>18日 </p> <p>野菜サラダ レタス・きゃべつ 玉ねぎ・にんじん コーン・水菜</p> <p>チキングラタン とり肉・玉ねぎ にんじん・しめじ マカロニ・牛乳 ブロッコリー</p> <p>きなこパン スープ</p> <p>772kcal</p>	<p>19日 </p> <p>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</p> <p>春雨スープ ベーコン・春雨 にんじん・コーン しいたけ・ねぎ</p> <p>844kcal</p>	<p>20日 </p> <p>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</p> <p>野菜サラダ レタス ラディッシュ 水菜 コーン</p> <p>831kcal</p>	<p>21日 冬至メニュー</p> <p>かぼちゃの そばろ煮 かぼちゃ しょうが ぶたひき肉</p> <p>さばの ゆず味噌焼き さば・ゆず しょうが ほうれん草</p> <p>822kcal</p>	<p>22日 クリスマスメニュー</p> <p>ハンバーグ ナポリタン ぶたひき肉・玉ねぎ にんじん・ピーマン スパゲティー しめじ・パセリ</p> <p>クリスマスケーキ</p> <p>野菜サラダ レタス トマト コーン ブロッコリー</p> <p>835kcal</p>
<p>25日 </p> <p>オムライス とり肉・玉ねぎ・にんじん しめじ・ブロッコリー</p> <p>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</p> <p>834kcal</p>	<p>もずくのチャプチェ風</p> <p>材料(1人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>・もずくは食べやすい長さに切る。</p> <p>・しいたけは水でもどす。(戻し汁は後で使う)</p> <p>・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。</p> <p>・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。</p> <p>・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。</p> <p>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)</p>			
<p>冬至の日にカボチャを食べるのはなぜ？</p> <p>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。</p> <p>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ことだ そうです。そして、ゆず湯に入るのは身体を温め、 病気を予防することや身体を清めることにあるそ うです。</p> <p>かぜに良い食べ物</p>				