

2021



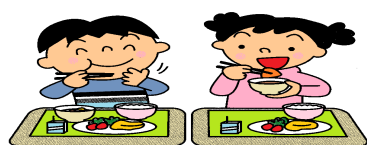
12月分 給食よていこんだて



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	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
白菜	80g	うゆ、みりん、酒を加え
にんじん	20g	ぶた肉と野菜を煮る。
たけのこ	30g	うどんも一緒に煮る。
ねぎ	20g	最後に溶きたまごを
たまご	25g	入れてできあがり。
しょうが	2g	
しいたけ	2g	

うどんはお好みの量で！！

もずくのチャブチェ風

材料(1人分)

・美ら海もずく	40g	・もずくは食べやすい長さに切る。
・ぶたこま肉	40g	・しいたけは水でもどす。(戻し汁は後で使う)
・酒	1g	・フライパンにごま油を入れ、ぶた肉を炒め
・塩	0.3g	塩・こしょうで味付けする。
・にんじん千切り	20g	・にんじん、玉ねぎ、しいたけ、パプリカ
・赤パプリカ千切り	15g	ピーマン、もずくを入れて炒める。
・玉ねぎ千切り	30g	・Aの調味料を入れて炒め、仕上げに白ごま
・乾燥しいたけスライス	2g	をふり入れて仕上げる。
・ごま油	2g	

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

野菜サラダ
レタス
ラディッシュ
水菜
コーン

831kcal

2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

827kcal

3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

6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

735kcal

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

さばみそソース
さば・しょうが
ほうれん草
にんじん

823kcal

8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

852kcal

9日

もずくのチャブチェ風
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

835kcal

10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

751kcal

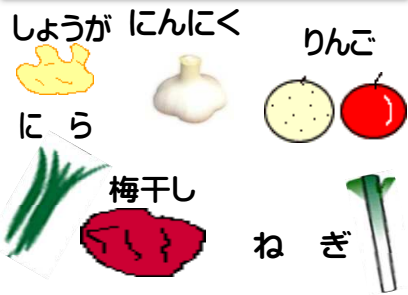


12月分給食よていこんだて



月	火	水	木	金
13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	14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	15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	16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 811kcal	17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
20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	21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	22日 冬至メニュー かぼちゃの そぼろ煮 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 831kcal	23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 822kcal	24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

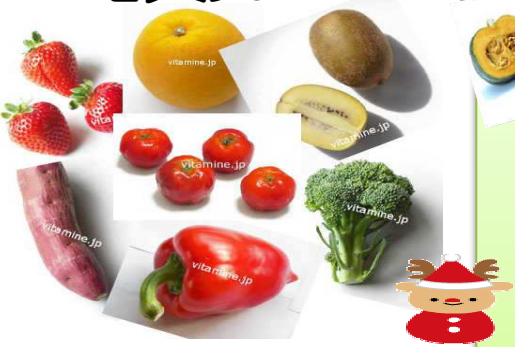
体の調子を整えるビタミンをとろう



■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

