

がっこう 学校給食予定献立表



12月



あきおおたちうつつががっこうきゅうしよくまわどうちやうりじやう
安芸太田町筒賀学校給食共同調理場

材料の都合で、献立を変更することがあります。牛乳は毎日あります(小中のみ)

1月の給食は(保)1/5(月)・(小中)1/7(水)から始まります。

よいお年をお迎え下さい

月	火	水	木	金
1 ごはん さかな なんばんづ 魚の南蛮漬け とうふ 豆腐とホタテのスープ りんごゼリー りんごのジュースをつかいます	2 ごはん だいず ぶたにく 大豆と豚肉の カレー炒め煮 やさい 野菜のマヨネーズ和え	3 むぎ 麦ごはん (保) ようふうだんごじる 洋風団子汁 ツナとわかめの和え物	4 ごはん ふゆやさい 冬野菜のミルク煮 マカロニサラダ	5 ごはん あつあ からいた 厚揚げのピリ辛炒め しお ねぎ塩サラダ ヨーグルト
8 ごはん (中2年)修学旅行 スペイン風オムレツ ブロッコリー コンソメスープ	9 むぎ 麦ごはん さかな 魚のみぞれ煮 ほうれん草スープ くだもの 果物(みかん)	10 カレーうどん (中2年)修学旅行 ひじきのサラダ 焼きいも	11 わかめごはん ごもくまめ 五目豆 れんこんのサラダ	12 ごはん まーぼーどうふ 麻婆豆腐 バンサンスー
15 ごはん いも じゃが芋のチーズ煮 ドレッシングコールスロー (保) あいぜん いりこのスナック	16 ごはん くき 茎わかめのきんぴら あいしょうじる 相性汁 (保) あいぜん 焼きししやも	17 ごはん ほいこーろー 回鍋肉 町内産の美味しいキャベツをたっぷり使った予定です ナムル あ揚げぎょうざ	18 ごはん いも どうふ 炒り豆腐 ごしきあ 五色和え てつく 手作りふりかけ	19 ぎゅう 牛ごぼうごはん もずくのみそ汁 こうやどうふ ふく 高野豆腐の含め煮

22 ごはん
さかな なんぶや
 魚の南部焼き
 かぶのゆず漬け
 かぼちゃのそぼろ煮
→ 「きんぎん」 「ん」がっくわ

23 ごはん
(小中)終業式
とりにく
 鶏肉のマーマレード焼き
 キャロットラペ
 キャベツのミルクスープ
えら
 選んだケーキ → 保育園のひまふいひす。

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

冬本番を迎えます。風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが大切です。食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体を作りましょう。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品



ヨーグルト

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ほうれん草

うなぎ

レバー

ビタミンC



ブロッコリー

パプリカ

いちご

キウイフルーツ

じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油

油

サケ

アーモンド