

12月給食もいっつけ表



今月のめあて 寒さに負けない丈夫な体をつくらう

中津川市坂下学校給食共同調理場 TEL 75-2275

月	火	水	木	金
<p>寒さに負けない体をつくるために...</p> <p>栄養バランスがくずれ、睡眠不足、疲労などが重なってウイルスへの抵抗力が低下すると、かぜをひきやすくなります。寒さに負けない体をつくるために、1日3食栄養バランスのよい食事に心がけましょう。また、体の抵抗力を高めるためにビタミンやミネラルをしっかりととりましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>たんぱく質</p> <p>肉・魚・卵など</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>ビタミンA</p> <p>緑黄色野菜</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>ビタミンC</p> <p>くだもの</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>ミネラル</p> <p>牛乳・海藻など</p> </div> </div>				
<p>12月22日(土)は冬至</p> <p>冬至とは、1年で風が一番短くなる日のことです。この日には、昔からゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。これは、かぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなるといういい伝えがあるためです。</p> <p>*20日(木)が冬至献立です</p>				
<p>3日</p> <p>だいこん大根サラダ</p> <p>ピビンバ</p> <p>にぎやかわかめスープ</p> <p>エネルギー 600 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 15.4 g 食塩 3.2 g</p>	<p>4日</p> <p>きぼだいこん切り干し大根と小松菜の炒め煮</p> <p>黒糖きな粉蒸しパン</p> <p>うどん</p> <p>エネルギー 687 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 16.1 g 食塩 3.4 g</p>	<p>5日</p> <p>ほうれん草のおひたし</p> <p>えびの唐揚げ</p> <p>麦ご飯</p> <p>豚すき焼き</p> <p>エネルギー 609 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 16.6 g 食塩 2.6 g</p>	<p>6日</p> <p>りんご</p> <p>白菜のおかか和え</p> <p>豚肉の生姜炒め</p> <p>麦ご飯</p> <p>真汁</p> <p>エネルギー 605 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 13.9 g 食塩 2.0 g</p>	<p>7日</p> <p>ちんげん菜のサラダ</p> <p>いちごジャム</p> <p>胚芽食パン</p> <p>冬野菜のグラタン</p> <p>コンソメスープ</p> <p>エネルギー 753 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 26.8 g 食塩 2.9 g</p>
<p>10日</p> <p>あんぱんとうろろ杏仁豆腐</p> <p>いなか田舎煮</p> <p>揚げ出し豆腐の肉みそがけ</p> <p>麦ご飯</p> <p>すまし汁</p> <p>エネルギー 645 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.8 g 食塩 2.4 g</p>	<p>11日</p> <p>プロカリサラダ</p> <p>小魚アーモンド</p> <p>ミートソーススパゲティ</p> <p>エネルギー 659 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 29.8 g 食塩 2.7 g</p>	<p>12日</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>さばの竜田揚げ</p> <p>麦ご飯</p> <p>あか赤だし</p> <p>エネルギー 658 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 25.1 g 食塩 3.0 g</p>	<p>13日</p> <p>小松菜のごま和え</p> <p>里いもコロッケ</p> <p>五目ご飯</p> <p>すまし汁</p> <p>エネルギー 611 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 20.1 g 食塩 3.1 g</p>	<p>14日</p> <p>みずな水菜のサラダ</p> <p>フルーツクリーム</p> <p>フルーツパン</p> <p>鶏肉の更紗焼き</p> <p>オニオンスープ</p> <p>エネルギー 730 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 29.2 g 食塩 3.4 g</p>
<p>17日</p> <p>りんごゼリー</p> <p>あおな青菜のおひたし</p> <p>わかさぎの唐揚げ</p> <p>麦ご飯</p> <p>みそ煮込みおでん</p> <p>エネルギー 612 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 15.2 g 食塩 2.6 g</p>	<p>18日</p> <p>まめ豆まめサラダ</p> <p>さつま芋チップス</p> <p>焼きそば</p> <p>エネルギー 620 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 22.0 g 食塩 3.1 g</p>	<p>19日</p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>ささ身のレモン味</p> <p>麦ご飯</p> <p>さわにわん沢煮椀</p> <p>エネルギー 600 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 14.4 g 食塩 2.5 g</p>	<p>20日</p> <p>とうじこんだて冬至献立</p> <p>みかん</p> <p>かぼちゃのいとこ煮</p> <p>さけゆうあん鮭の幽庵焼き</p> <p>麦ご飯</p> <p>なめこ汁</p> <p>エネルギー 603 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 13.9 g 食塩 3.0 g</p>	<p>21日</p> <p>たのしみこんだてお楽しみ献立</p> <p>ケーキ</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>ポークカツ</p> <p>黒コッペパン</p> <p>ABCマカロニスープ</p> <p>エネルギー 814 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 29.5 g 食塩 3.1 g</p>
<p>24日</p> <p>ふりかえきゅうじつ振替休日</p>	<p>25日</p> <p>ちゅうが中華和え</p> <p>しゅうまい</p> <p>しお塩ラーメン</p> <p>エネルギー 671 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 18.6 g 食塩 4.0 g</p>	<p>26日</p> <p>海藻サラダ</p> <p>チョコタフィー</p> <p>カレーライス</p> <p>エネルギー 711 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 17.9 g 食塩 2.9 g</p>	<p>かぜの予防に！食事の前に！手洗い・うがいをしましょう</p>	

- 学校行事や材料の都合で献立内容を変更することがあります。
- 学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、県、市町村、JAグループの一部助成を受けています。
- 栄養価は小学校中学年の値です。

★ 毎月19日は食育の日です。



もりつけ表のメニューのよいところをあらわすマークです。

