

☆12月分 給食献立



月	火	水	木	金
<div data-bbox="103 212 486 392" style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 5px; color: blue;"> 12月25日～1月13日まで 給食もお休みです。 </div> <div data-bbox="159 392 614 526" style="text-align: center;"> </div>		1	2	3
		・豚丼 ・牛乳 ・生姜のサラダ ・里芋のみそ汁 熱 891kcal た 35.8g	・ご飯 ・牛乳 ・春巻き ・きくらげサラダ ・肉じゃが 熱 834kcal た 27.2g	・ご飯 ・牛乳 ・アドボ ・ツナあえ ・根菜汁 熱 802kcal た 41.4g
6	7	8	9	10
・ご飯 ・牛乳 ・いわしの梅煮 ・おひたし ・キムチ豚汁 熱 804kcal た 33.7g	・ご飯 ・牛乳 ・チキンの マーマレード焼き ・煮じゃ昆布 ・かきたま汁 熱 870kcal た 37.0g	・カレーうどん ・牛乳 ・白菜ととんぶりのサラダ ・かぼちゃ蒸しパン 熱 914kcal た 36.8g	・ひじきご飯 ・牛乳 ・スケソウダラと 野菜のメンチカツ ・錦糸たまごあえ ・もやしと麩のみそ汁 熱 840kcal た 30.6g	・ご飯 ・牛乳 ・豚肉ときゃべつの 甘味噌炒め ・干草焼き ・すまし汁 熱 893kcal た 35.9g
13	14	15	16	17
・ご飯 ・牛乳 ・鶏肉のコーンフレーク焼き ・ごまきんぴら ・白菜のみそ汁 熱 892kcal た 37.7g	・キーマカレー ・牛乳 ・ドレッシングサラダ ・福神漬 熱 986kcal た 31.3g	・ご飯 ・牛乳 ・ちくわの マヨネーズ焼き ・メンマの炒め物 ・チンゲン菜のスープ ・ウエハース 熱 830kcal た 24.3g	・ご飯 ・牛乳 ・鮭フライ (パックソース付き) ・ごまあえ ・きのこのみそ汁 熱 826kcal た 37.7g	・たまご鍋 ・牛乳 ・白菜の即席漬け ・果物(みかん) 熱 822kcal た 24.0g
20	21	22	23	24
・マーボー丼 ・牛乳 ・コーンシュウマイ ・野菜のナムル 熱 925kcal た 35.9g	・わかめご飯 ・牛乳 ・チキンカツ (パックソース付き) ・ブロッコリーのおかかあえ ・じゃがいものみそ汁 熱 944kcal た 42.1g	・ご飯 ・牛乳 ・焼き魚(塩さば) ・切干大根の煮付け ・なめこ汁 熱 832kcal た 39.9g	・ご飯 ・鮭ふりかけ ・牛乳 ・チーズハンバーグ トマトソースかけ ・ゆで野菜サラダ ・コンソメスープ 熱 932kcal た 37.8g	・ハムコーンピラフ ・牛乳 ・ミネストローネスープ ・かぼちゃパイ 熱 870kcal た 27.6g

○朝ご飯を食べましょう！

毎日決まった時間に食事をするこゝで、よい生活リズムが生まれます。休みだからといって朝ご飯を抜いたり、不規則な時間に食べていたりすると体調を崩しやすくなります。特に、ビタミンを多く含む野菜は毎食きちんと食べることが大切です。

○牛乳・乳製品を摂りましょう！

休み中は給食が無いので、牛乳や乳製品をとる機会が極端に減る傾向があります。成長期は生涯の健康のために骨量を貯める大切な時期です。カルシウムが不足しないように意識して補給しましょう。



○油脂の摂りすぎに注意しましょう！

クリスマスにお正月...行事が続く年末年始は、肉料理や揚げ物、デザート類を多く食べがちです。揚げ物など油脂が多い料理を食べるときには、ひと口食べたなら野菜料理をふた口食べるなど工夫をしてみましょう。スナック菓子も油脂が多いので、食べ過ぎてしまわないよう要注意です。

○元気に体を動かしましょう！

冬休みを元気に過ごすために...