

Main table containing 12 columns of school lunch menus (献立名, 材料名) and energy values (エネルギー) for each day from Dec 1st to 24th.

寒さに負けない体をつくらう! 寒さが本格化してくるこれからの時期は、新型コロナウイルスだけでなく、空気が乾燥してウイルスが活発に活動するため、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。丈夫な体をつくるためには、抵抗力を高め、寒さに負けない体をつくりましょう。

丈夫な体を作るために... 抵抗力を高めよう! ウイルスに負けない抵抗力をつけるためには、1日3食きちんと食べる事、適度な運動をする事、十分な睡眠をとることが大切です。

1 コッペパン はくさいのクリームに... 白菜は11月から2月が旬で、水分が多く、ビタミンCが含まれ風邪の予防になります。

2 ごはん いものみそしる... とりにくのおろしりんごソースかけ

3 ごはん ハヤシライス... パンプキンアンサンプルエッグ

6 ごはん よしのじる... いわしのうめに

7 ごはん わかめスープ... やさいコロッケ

8 パックラーメン... ツナサラダ

9 ごはん ちゅうかコーンスープ... ホイコーロー

10 ごはん さげだんご... たまねぎコロッケ

13 ごはん ワンタンスープ... チキンのオープン焼き

14 ごはん とうふのみそしる... カレーコロッケ

15 バーガーパン かぼちゃいりポターージュ... だいこんサラダ

16 ごはん きのこじる... メンチカツたれつき

17 ごはん やさいスープ... とうにゅうコロッケ

20 ごはん はるさめスープ... チーズはんぺんフライ

21 ごはん いもだんご... さばみそに

22 パックうどん... カレーうどん

23 ごはん どさんこじる... にしんしょうがに

24 ごはん ミネストローネ... フライドチキン

Table with 3 columns: 12月の平均栄養価, 小学校, 中学校. Rows include エネルギー (kcal), たんぱくしつ (g), しぼう (g), えんぶん (g).

今月(こんげつ)の地場産物(じばさんぶつ) ①北電産(ほくりゅうさん)「ななつぼし」 ②ひまわりあぶら ③とづくりみそ ④トマトケチャップ ⑤トマトジュース ⑥ヨーグルト ⑦くろせんごくだいす ⑧パンプキンアンサンプルエッグ ⑨りんご ⑩りんごジュース ⑪フリルレタス

22日(水)冬至とかぼちゃ 22日は冬至です。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、Cなどが、豊富に含まれた野菜です。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、鼻やのどの粘膜を保護する作用があります。ですので、風邪の予防には、貴重な食べ物なのです。給食では、「かぼちゃひきにくフライ」がつかます。

*牛乳は毎日付きます。 *スプーンは、マークのある日のみ付いています。 *はしは忘れないで、毎日持ってきてきましょう。 *都合により献立の一部が変更になる場合がありますので、ご了承ください。 *給食費は食材料のみに賄われています。忘れずに納入しましょう。

24日(金)クリスマスケーキ いよいよ、待ちに待った冬休みです。クリスマス、お正月と楽しみなことが、たくさんありますが、体調を崩さないように過ごしましょう。2学期最後にふさわしく、クリスマスケーキがつかます。主食・主菜・副菜を食べてから食べてくださいね!

魚の付く日は、魚の小骨に気を付けて食べてくださいね!

※アレルギーに関するお問い合わせは、各学校にご確認ください。