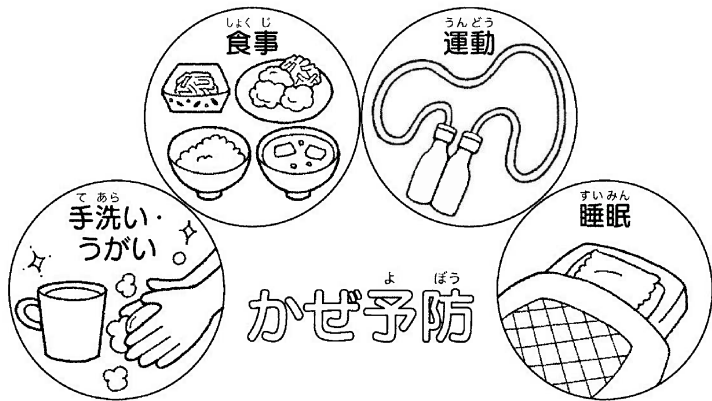


日付 (曜日)	献立名	使用材料 (つかう たべもの)		
		熱や力になる食品 (きいろ)	血や肉・骨になる食品 (あか)	体の調子を整える食品 (みどり)
2 (月)	麦ごはん みそ煮込みうどん ブロッコリーとキャベツのおかかあえ 牛乳	こめ おおむぎ うどん	とりにく あかみそ あぶらあげ かつおけずりぶし	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ ブロッコリー キャベツ
3 (火)	キムチチャーハン トックスープ みかん 牛乳	こめ トック	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ チンゲンサイ キムチ たまねぎ みかん
4 (水)	ロールパン 厚揚げのグラタン かぶのポトフ 牛乳	ロールパン じゃがいも	しよくぶつゆ あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう おろしチーズ にんじん たまねぎ かぶ
5 (木)	麦ごはん サバの塩焼き みそ汁 ほうれん草と白菜のごまあえ 牛乳	こめ おおむぎ	ごま サバ あかみそ とうふ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ ほうれんそう たまねぎ もやし はくさい
6 (金)	ロールパン イカフライ カリフラワーのカレースープ ヨーグルト 牛乳	ロールパン こむぎこ パンこ	しよくぶつゆ イカ とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト にんじん たまねぎ キャベツ カリフラワー
9 (月)	麦ごはん サワラの白みそ焼き のっぺい汁 白菜漬 牛乳	こめ おおむぎ さといも でんぶん	ごま サワラ しろみそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ だいこん こんにやく はくさい
10 (火)	麦ごはん 焼きシシャモ 肉じゃがのうま煮 小松菜ともやしのごまあえ 牛乳	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	しよくぶつゆ ごま ぶたにく ぎゅうにゅう シシャモ	にんじん ごまつな ほしいたけ こんにやく たまねぎ もやし
11 (水)	米粉入りパン チンゲン菜のクリーム煮 れんこんサラダ 牛乳	こめこいりパン じゃがいも こめこ さとう	しよくぶつゆ ごま とりにく まぐるあぶらづけ	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ セロリ たまねぎ キャベツ れんこん
12 (木)	麦ごはん イカの磯部揚げ ほうれん草のごまあえ 切干大根の含め煮 牛乳	こめ おおむぎ でんぶん さとう	しよくぶつゆ ごま イカ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおさ ほうれんそう にんじん はくさい きりぼしだいこん こんにやく
13 (金)	減量ロールパン 焼きそば セサミビーンズ 牛乳	ロールパン ちゅうかめん でんぶん さとう	しよくぶつゆ ごま ぶたにく だいや	ぎゅうにゅう あおさ にんじん キャベツ もやし しょうが たまねぎ
16 (月)	麦ごはん ポークカレー フレンチサラダ 牛乳	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	しよくぶつゆ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん しょうが こんにやく セロリ たまねぎ キャベツ
17 (火)	麦ごはん ブリのゆうあん焼き 冬至かぼちゃ 白みそ汁 牛乳	こめ おおむぎ さとう	ブリ とうふ しろみそ	ぎゅうにゅう カットわかめ かぼちゃ にんじん ねぎ
18 (水)	黒糖パン 照り焼きチキン マカロニ入りミネストローネ 牛乳	こくとうパン マカロニ	しよくぶつゆ とりにく ベーコン しろイゲンまめ	ぎゅうにゅう にんじん トマトに しょうが キャベツ こんにやく セロリ たまねぎ

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

今年ものこりわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、風邪をひいたり、体調をくずしてしまわないよう、しっかり予防していきましょう。



かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

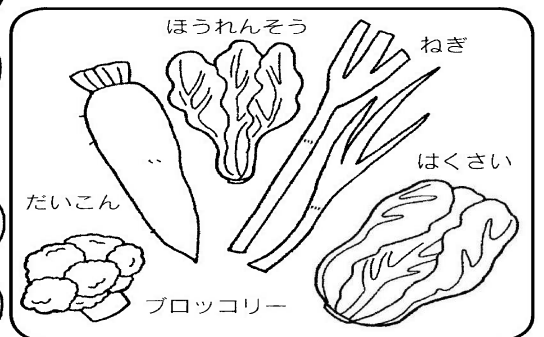


冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。



冬に美味しい野菜を食べよう



3学期の給食は、1月9日(木)からはじまります。お楽しみに♪

