

日付	曜日	献立名	おやつ	材 料 名		
				(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの
1	金	ごはん 豚肉のねぎ味噌焼き ほうれん草としめじのおかか和え 大根ときぬさやのすまし汁 牛乳	☆青のりポテトフライ ジュース	米・砂糖・油・じゃが芋	青葱・ほうれん草・しめじ・ キャベツ・黄ピーマン・大根・ きぬさや・人参・青のり・ りんごジュース	豚肉・味噌・ かつおぶし・牛乳
2	土	めん 野菜ラーメン 揚げミートボール ゼリー 牛乳	☆のりたまおにぎり ヤクルト	ラーメン・ごま油・油・米	白菜・玉葱・ちんげん菜・コーン・ 人参・ゼリー	豚肉・ ミートボール(鶏、豚)・ 牛乳・ヤクルト
4	月	ごはん 根菜入りとりつくねハンバーグ 小松菜ときぬさやのごま和え わかめと白菜のみそ汁 牛乳	☆オム焼そば ジュース	米・油・片栗粉・焼きそば麺	小松菜・キャベツ・コーン・人参・ わかめ・白菜・玉葱・ りんごジュース	つくね・鶏肉・味噌・ 牛乳・豚肉・かつおぶし・ 卵
5	火	ごはん チンジャオロース 春巻 ちんげん菜と豆腐の中華スープ 牛乳	☆焼ききなこドーナツアイス添え ジュース	米・砂糖・油・白ごま・ ごま油・ ホットケーキミックス	玉葱・たけのこ・黄ピーマン・ 赤ピーマン・ピーマン・人参・ 木くらげ・ちんげん菜・ オレンジジュース	牛肉・春巻(鶏、豚)・ 豆腐・牛乳・卵・ きな粉・アイスクリーム
6	水	ごはん エビカツ 金平ごぼう さつま芋と大根のみそ汁 牛乳	☆オレンジゼリー ジュース	米・油・こんにゃく・砂糖・ ごま油・白ごま・さつま芋	ごぼう・人参・インゲン・大根・ 青葱・オレンジジュース・ みかん缶・野菜ジュース	エビカツ・あげ・ 味噌・牛乳・ゼラチン
7	木	パン ホークピース スバゲティサラダ 牛乳	☆しらすとゆかりのおにぎり 牛乳	ロールパン・じゃが芋・油・ 砂糖・スバゲティ・米	玉葱・人参・トマト・ グリーンピース・キャベツ・ きゅうり・ゆかり	豚肉・大豆水煮・牛乳・ しらす
8	金	ごはん 白身魚のフライ カリフラワーの和風サラダ ほうれん草ととうもろこしのみそ汁 牛乳	☆フルーツサンド ヤクルト	米・小麦粉・パン粉・油・ 食パン・砂糖	カリフラワー・切干大根・ きゅうり・赤ピーマン・ 黄ピーマン・わかめ・ほうれん草・ 玉葱・人参・フルーツカクテル	ほき・あげ・味噌・牛乳・ 生クリーム・ヤクルト
9	土	ごはん 親子丼 貝たたくさんみそ汁 オレンジ 牛乳	☆バームクーヘン ジュース	米・さつま芋・ バームクーヘン	玉葱・きぬさや・大根・ごぼう・ 人参・ほうれん草・オレンジ・ オレンジジュース	鶏肉・鶏卵・味噌・牛乳
11	月	ごはん 揚げ餃子 小松菜とちくわのナムル 麩とわかめのみそ汁 牛乳	☆オレンジケーキ ジュース	米・油・砂糖・ごま油・麩・ 小麦粉・マーガリン	小松菜・キャベツ・人参・ 黄ピーマン・わかめ・玉葱・ マーマレード・オレンジジュース・ ぶどうジュース	餃子(鶏、豚)・ちくわ・ 味噌・牛乳・卵
12	火	ごはん 鶏肉の唐揚げ 大根とかにかまのサラダ かきたま汁 牛乳	☆ぶどうゼリー ヤクルト	米・片栗粉・小麦粉・油・ 砂糖	生姜・ニンニク・大根・キャベツ・ インゲン・人参・コーン・玉葱・ 青葱・ぶどうジュース・巨峰缶	鶏肉・かにかまほこ・卵・ 牛乳・ゼラチン・ヤクルト
13	水	ごはん 鯖の漬け焼き 春雨ときゅうりの酢の物 豆腐とほうれん草のみそ汁 牛乳	☆手作りプリン ジュース	米・白ごま・油・春雨・砂糖	きゅうり・わかめ・人参・ 黄ピーマン・ほうれん草・ オレンジジュース	さわら・豆腐・味噌・ 牛乳・卵
14	木	めん けんちん汁うどん 厚焼き玉子 フルーツポンチ 牛乳	☆ロールケーキ ジュース	うどん・さといも・油・ りんごゼリー・ ぶどうゼリー・ロールケーキ	白菜・大根・ごぼう・人参・ しいたけ・青葱・みかん缶・ りんごジュース	鶏肉・あげ・卵・牛乳
15	金	ごはん カレーライス 野菜サラダ オレンジゼリー 牛乳	☆ごまクッキー ジュース	米・じゃが芋・油・ カレーフレーク・ オレンジゼリー・小麦粉・ マーガリン・砂糖・白ごま	玉葱・人参・キャベツ・ ブロッコリー・れんこん・コーン・ 枝豆・ミックスフルーツジュース	豚肉・牛乳・卵
16	土	めん イタリانسバゲティ チキンナゲット ほうれん草と卵のコンソメスープ 牛乳	☆ゼリー ジュース	スバゲティ・油・ゼリー	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・ 黄ピーマン・ほうれん草・人参・ 野菜ジュース	ウインナー・ チキンナゲット・卵・ 牛乳
18	月	ごはん カニクリームコロッケ ひじきのツナサラダ ほうれん草と麩のみそ汁 牛乳	☆ミニどら焼き ジュース	米・油・麩・どらやき	ひじき・キャベツ・ごぼう・玉葱・ 人参・黄ピーマン・枝豆・ ほうれん草・オレンジジュース	カニクリームコロッケ・ シーチキン・ 味噌・牛乳
19	火	パン ハンバーグのケチャップ煮 マカロニサラダ コンソメスープ クリスマスケーキ 牛乳	☆鮭とわかめのおにぎり ジュース	イエローロールパン・砂糖・ 片栗粉・マカロニ・ マヨネーズ・ ショコラケーキ・米	玉葱・きゅうり・人参・ 黄ピーマン・コーン・パセリ・ わかめ・野菜ジュース	星型ハンバーグ(豚、鶏)・ 牛乳・さけ
20	水	肉まん <しゅうぎょうしぎ> 飲茶 春雨と卵の中華スープ ゼリー 牛乳	☆ホットドッグ ジュース	油・春雨・ロールパン	人参・ゼリー・キャベツ・玉葱・ ミックスフルーツジュース	海鮮シューマイ・ 春巻(鶏、豚)・ 小肉まん(豚)・卵・ 牛乳・ウインナー
21	木	ゆかり ごはん 鮭のタルタル焼き ポテトサラダ 小松菜と人参のみそ汁 牛乳	☆ホットケーキ ジュース	米・タルタルソース・油・ じゃが芋・マヨネーズ・ ホットケーキミックス・ マーガリン・砂糖	パセリ・玉葱・ ミックスベジタブル・小松菜・ 人参・ゆかり・ぶどうジュース	さけ・味噌・牛乳・卵・ アイスクリーム
22	金	ごはん 焼肉丼 わかめと麩のみそ汁 オレンジ 牛乳	☆お好み焼き ジュース	米・油・麩・ お好み焼きミックス	キャベツ・玉葱・人参・インゲン・ コーン・わかめ・オレンジ・青葱・ りんごジュース	牛肉・味噌・牛乳・ 豚肉・卵
23	土	ぶりかけ ごはん エビカツ マカロニサラダ ほうれん草と麩のみそ汁 牛乳	☆フルーチェ ヤクルト	米・油・マカロニ・ マヨネーズ・麩	ミックスベジタブル・ほうれん草・ 黄桃缶	エビカツ・味噌・ 牛乳・フルーチェ・ ヤクルト
25	月	めん イタリانسバゲティ チキンナゲット&ブロッコリーサラダ ストロベリーヨーグルト 牛乳	☆りんごのケーキ ジュース	スバゲティ・油・ マヨネーズ・小麦粉・砂糖・ マーガリン	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・黄 ピーマン・トマトピューレ・ブロッ コリー・キャベツ・コーン・人参・ リンゴ・ミックスフルーツジュース	ベーコン・ チキンナゲット・ ストロベリーヨーグルト・ 牛乳・卵・生クリーム
26	火	ごはん 親子丼 貝たたくさんみそ汁 りんご 牛乳	☆ポテトフライチーズ風味 ジュース	米・じゃが芋・油	玉葱・青葱・大根・ごぼう・人参・ ほうれん草・りんご・パセリ・ りんごジュース	鶏肉・鶏卵・あげ・ 味噌・牛乳・チーズ
27	水	ごはん とんかつ キャベツのサラダ わかめと麩のみそ汁 牛乳	☆フルーチェ ヤクルト	小麦粉・パン粉・油・麩・米	キャベツ・きゅうり・人参・ コーン・わかめ・黄桃缶	豚肉・味噌・牛乳・ フルーチェ・ヤクルト
28	木	ごはん オムライス ベーコンとほうれん草のクリームスープ ゼリー 牛乳	☆いちごロール ジュース	米・油・ロールケーキ	玉葱・ミックスベジタブル・ ほうれん草・ゼリー・ オレンジジュース	ウインナー・卵・ ベーコン・牛乳

2023年

# 12月 給食だより

子どもたちが大好きなクリスマスの季節です。今年も残りわずかとなりました。1年の終わりは何かと慌ただしい時期ですが、適度な運動、十分な睡眠に加え栄養バランスの良い食事を心掛けて、風邪に負けない身体を目指しましょう！

## Merry Christmas

🎄🎁🍷世界のクリスマス料理🍰🎁🎄

アメリカ合衆国 



### ロースターキー

アメリカでは七面鳥を丸ごと焼くのが定番料理です★グレイビーソースをかけて食べるのがおすすめです。

フランス 



### ブッシュ・ド・ノエル

フランスのクリスマスに代表的なケーキで、木や薪を切り倒したような見た目が特徴です。



## 冬至

### 12月22日の

冬至の日は1年で一番昼が短く夜が長い日で、柚子湯に入って体を清めるという風習があります。柚子湯には、血行を促進して体を温め風邪を予防する効果や、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果が期待できます。柚子の香りに癒され、元気に寒い冬を乗り越えましょう🍊



### 年越しそばを食べるの

行事食には、家族の幸せや健康を願う意味が込められており、**年越しそば**もその一つです。細く長い蕎麦のように、寿命が延びる事を祈願し、縁起を担いで食べられるようになりました。

蕎麦は健康に役立つ栄養素も豊富で、蕎麦に含まれる『ルチン』は毛細血管を強く丈夫にし、血圧を下げる働きがあります。バランス良く野菜も入れた年越しそばを食べて良いお年をお迎えください🍜

なぜ？  
なぜ？

