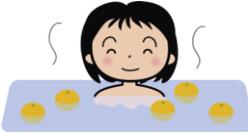


月	火	水	木	金
<p>12月の予定</p> <p>23日(木)3校</p> <p>2学期給食最終日</p> 	<p>主食 汁物(副菜) 主菜 副菜</p> <p>飲み物 その他</p>	<p>1 大麦めん かき玉汁 野菜かき揚げ ちくわの辛子じょうゆ和え 牛乳</p>	<p>2 ごはん 冬の豚汁 いかの竜田揚げ ひじきの炒め煮 牛乳</p>	<p>3 セルフサンド 米粉背割りパン 野菜のスープ煮 ドライカレー コールスローサラダ 牛乳 コーヒ-牛乳の素</p>
	<p>エネルギー たんぱく質</p> <p>脂質 食塩相当量</p>	<p>867 kcal 33.2 g</p> <p>27.7 g 2.9 g</p>	<p>732 kcal 31.2 g</p> <p>20.6 g 2.2 g</p>	<p>784 kcal 33.8 g</p> <p>26.8 g 3.6 g</p>
	<p>赤色の食品 体をつくるもの</p> <p>緑色の食品</p> <p>体の調子を整えるもの</p> <p>黄色の食品 熱や力のもとになるもの</p>	<p>牛乳 豚肉 なたと 油揚げ 卵 ちくわ ひじき えのきだけ 玉ねぎ ねぎ 小松菜 にんじん ごぼう 春菊 キャベツ もやし コーン</p> <p>大麦めん 小麦粉 油 さとう</p>	<p>牛乳 豚肉 豆腐 みそ いか さつま揚げ ひじき ごぼう 大根 白菜 にんじん ねぎ しょうが</p> <p>米 ぞん粉 さとう 油</p>	<p>牛乳 ウインナー ハム 豚肉 大豆 セロリ 玉ねぎ 白菜 にんじん にんにく マッシュルーム キャベツ コーン 米粉パン さとう じゃがいも カレールウ 油</p>
	<p>856 kcal 27.7 g</p> <p>31.1 g 2.4 g</p>	<p>780 kcal 27.3 g</p> <p>22.4 g 2.5 g</p>	<p>830 kcal 37.6 g</p> <p>19.4 g 3.2 g</p>	<p>820 kcal 33.1 g</p> <p>26.3 g 2.2 g</p>
<p>6 ごはん 豆腐の中華煮 春巻き 切干し大根のナムル 牛乳</p>	<p>7 ごはん なめこのみそ汁 ハンバーグトマトソース 小松菜とエリンギのソテー 牛乳 ルレクチェゼリー</p>	<p>8 ゆで中華めん サンマーメン もち米付肉団子(2コ) 即席漬け 牛乳</p>	<p>9 ごはん わかめと打ち豆のみそ汁 鮭(さけ)フライ ごぼうと豚肉のきんぴら 牛乳 ノエックタルト</p>	<p>10 食パン チョコクリーム 白菜のクリーム煮 ウインナーと野菜のソテー 牛乳 みかん</p>
<p>牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ</p> <p>ぎくらげ にんにく メンマ 白菜 ねぎ にんじん チンゲン菜 キャベツ もやし ほうれん草</p> <p>米 ごま油 春雨 ぞん粉 小麦粉 米粉 さとう 油</p>	<p>牛乳 厚揚げ みそ 豚肉 鶏肉 ハム なめこ 大根 ねぎ 玉ねぎ トマト もやし コーン 小松菜 エリンギ ルレクチェ</p> <p>米 じゃがいも さとう 油</p>	<p>牛乳 豚肉 いか なたと 鶏肉</p> <p>ぎくらげ 玉ねぎ たけのこ 白菜 もやし にんじん いら しいたけ 小松菜 キャベツ</p> <p>中華めん ごま油 ぞん粉 もち米 パン粉 さとう 油 ごま</p>	<p>牛乳 打ち豆 厚揚げ わかめ みそ 鮭 豚肉 大根 ねぎ にんじん ごぼう 枝豆</p> <p>米 じゃがいも パン粉 小麦 粉 ぞん粉 油 さとう ごま</p>	<p>牛乳 鶏肉 いんげん豆 生クリーム ウインナー しめじ 白菜 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ パプリカ みかん</p> <p>パン マカロニ じゃがいも バター ホワイトルウ</p>
<p>13 ごはん すき焼き汁 ほっけの照り焼き ちくわのごまマヨ和え ドリンクヨーグルト</p>	<p>14 ごはん 豆腐ときのかき玉汁 鶏肉のレモン和え ポテトと野菜のカレーソテー 牛乳</p>	<p>15 ソフトめん あさり入りカレーソース ミックスビーンズサラダ 牛乳 みかん</p>	<p>16 ごはん 具沢山汁 鯖(さば)のみそ煮 しらたきのつるつる炒め 牛乳</p>	<p>17 加茂中希望献立 きな粉揚げパン 野菜スープ チーズオムレツ 海そうサラダ 牛乳</p>
<p>737 kcal 30.8 g</p> <p>16.3 g 2.4 g</p>	<p>816 kcal 31.0 g</p> <p>28.2 g 2.4 g</p>	<p>902 kcal 40.0 g</p> <p>23.4 g 2.8 g</p>	<p>815 kcal 31.9 g</p> <p>25.0 g 2.6 g</p>	<p>748 kcal 29.4 g</p> <p>28.8 g 3.8 g</p>
<p>ヨーグルト 豚肉 豆腐 ほっけ ちくわ えのきたけ 白菜 ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ</p> <p>米 油 さとう ごま ノエックドレッシング</p>	<p>牛乳 豆腐 卵 みそ 鶏肉 かまぼこ しめじ ねぎ にんじん レモン果汁 玉ねぎ キャベツ パセリ</p> <p>米 ぞん粉 油 さとう じゃがいも バター</p>	<p>牛乳 ハム 豚肉 あさり チーズ ツナ 大豆 いんげん豆 ひよこ豆 マッシュルーム リンビーズ 玉ねぎ にんじん りんご コーン キャベツ きゅうり みかん</p> <p>ソフトめん カレールウ 油 さとう</p>	<p>牛乳 厚揚げ みそ 鯖 ハム わかめ ごぼう 大根 ねぎ にんじん しょうが もやし コーン</p> <p>米 さつまいも さとう 油</p>	<p>牛乳 きな粉 ハム チーズ 卵 鶏肉 わかめ しめじ 玉ねぎ キャベツ にんじん パセリ きゅうり コーン</p> <p>パン 油 さとう じゃがいも さとう ごま</p>
<p>20 ごはん 大根のみそ汁 鰯(ぶり)のたれカツ 茎わかめのきんぴら 牛乳</p>	<p>21 ごはん ポークカレーライス チーズサラダ 牛乳 はちみつゆずゼリー</p>	<p>22 冬至献立 ゆでうどん ほうとう風汁 玉子なり ごま酢和え 牛乳</p>	<p>23 クリスマス献立 わかめごはん コーン玉子スープ 鶏肉のから揚げ カラルサラダ 牛乳 セレクトタルト</p>	<p>12月22日は 冬至です。 冬至には、かぼ ちやを食べたり、ゆ ず湯に入ったりしま す。かぼちやを食べ ると中風(脳の血管 の病気)やかぜの予 防になるといわれて います。また、ゆず 湯に入るとかぜをひ かないともいわ れています。</p>
<p>851 kcal 30.5 g</p> <p>27.8 g 3.0 g</p>	<p>825 kcal 27.8 g</p> <p>23.4 g 2.7 g</p>	<p>862 kcal 34.8 g</p> <p>23.0 g 2.6 g</p>	<p>881 kcal 27.6 g</p> <p>31.0 g 3.0 g</p>	
<p>牛乳 厚揚げ みそ 鰯 豚肉 茎わかめ えのきたけ 大根 小松菜 にんじん メンマ</p> <p>米 じゃがいも パン粉 小麦粉 油 さとう ごま</p>	<p>牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ</p> <p>にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり ブロccoli ゆず果汁</p> <p>米 じゃがいも カレールウ 油 さとう はちみつ</p>	<p>牛乳 かまぼこ 油揚げ みそ 卵</p> <p>しめじ ごぼう 白菜 にんじん かぼちや ねぎ 切干し大根 もやし 小松菜</p> <p>うどん さとう ごま</p>	<p>牛乳 わかめ かまぼこ ベーコン 豆腐 卵 鶏肉 ひじき 大豆 豆乳 えのきたけ 玉ねぎ コーン にんじん パセリ にんにく キャベツ きゅうり パプリカ</p> <p>米 小麦粉 さとう 油 米粉 (りんごジャム プルベリジャム)</p>	
<p>かぜ・インフルエンザなどの感染症の予防に 手洗いをきちんとしていますか？</p> <p>わたしたちは、普段いろいろなものに触っています。そして、その手で何気なく自分の顔などに触れています。そのようにして、手についたウイルスが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。これを接触、感染といいます。また、寒さが厳しくなると手洗いの回数も多くなります。かぜやインフルエンザの予防のためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをしましょう。洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取ります。</p>				
			<p>1月7日の 献立です。</p>	<p>7 給食開始 アップルチップパン ワンタンスープ ハムチーズオムレツ わかめサラダ 牛乳</p>
				<p>715 kcal 31.3 g</p> <p>22.9 g 3.7 g</p>
			<p>牛乳 豚肉 かまぼこ 卵 ハム チーズ ツナ わかめ</p> <p>りんご マンマ もやし ねぎ にんじん 小松菜 トマト きゅうり キャベツ パン さとう ごま油 ぞん粉 さとう 油 ごま</p>	

