１２月の給食目標

やさいを食べて、風邪に負けないからだをつくろう！

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1日	2日	3日	4日	5日
☆ ポトフスープ ☆ 鶏肉の唐揚げ　２個 野菜のツナ和え 小煮しめ みかん	☆ 赤味噌汁（まいたけ） ☆ 肉じゃが ベーコンフライ 金平ごぼう 大根の即席漬け	☆ 豆腐チゲ ☆ ソース焼きそば 千切りキャベツ の海苔和え 揚げ肉シューマイ いわしのつみれ煮	☆ わかめスープ ☆ 豚肉の焼き肉炒め 筑前煮 白身魚の磯部フライ パイン缶	☆ 白菜の味噌ミルクスープ ☆ 牛肉コロッケ ホキの香草焼き 豚肉と長ねぎの スパゲティソテー ほうれん草の煮浸し りんごダイスゼリー
E 334 kcal P 19.2 g 塩分 2.9 g F 20.2 g	E 355 kcal P 16.8 g 塩分 3.0 g F 18.2 g	E 366 kcal P 18.5 g 塩分 2.4 g F 16.9 g	E 335 kcal P 21.4 g 塩分 2.3 g F 17.3 g	E 393 kcal P 17.3 g 塩分 2.8 g F 17.6 g
8日	9日　アイアンの日	10日	11日	12日　ふるさと給食の日
☆ ポークカレー ☆ ハンバーグ焼き レンコンサラダ 福神漬け オレンジ	☆ 味噌汁（麸） ☆ おでん３種（ちくわ 大根・卵） 野菜のスタミナ炒め ハムカツ 小松菜のおかか和え	☆ 醤油ラーメンスープ ☆ あじの竜田揚げ ラーメン 人参と焼き豚炒め こっぱなます	☆ 洋風スープ ☆ 鶏肉の照り焼き ミートソースペンネ ほうれん草としらす和え カクテルゼリー とナタデココ	☆ すまし汁（あおさ） ☆ すき焼き さつま芋天 厚焼き玉子 ブロッコリー の梅和え ミルメーク 「コーヒー」
E 385 kcal P 16.1 g 塩分 2.6 g F 19.3 g	E 390 kcal P 22.5 g 塩分 3.3 g F 19.7 g	E 332 kcal P 21.9 g 塩分 3.2 g F 13.1 g	E 344 kcal P 22.3 g 塩分 3.1 g F 18.5 g	E 405 kcal P 18.0 g 塩分 2.9 g F 20.4 g
15日	16日	17日	18日　歯ッピーの日	19日 Xmasメニュー
☆ 鶏団子のちゃんこ汁 ☆ メンチカツ ソースかけ 塩焼きそば 小松菜の地からし和え 黄桃缶	☆ 春雨スープ ☆ 豚丼 焼き餃子 ポテトサラダ マヨネーズボトル 切り干し大根 の黒ごま和え	☆ 鶏肉と豆の カレースープ ☆ エビグラタンフライ ナポリタン スパゲティー コールスローサラダ かぼちゃの ガーリック焼き	☆ 味噌汁（厚揚げ） ☆ 鯖の塩こうじ焼き ビーフンと 豚ひき肉炒め ひじき煮 わかめとなめこ の酢の物	☆ ポタージュスープ ☆ レッドチキン焼き ミモザサラダ フライドポテト 肉団子の甘酢煮
E 441 kcal P 18.0 g 塩分 3.5 g F 19.4 g	E 375 kcal P 16.3 g 塩分 2.9 g F 20.0 g	E 448 kcal P 16.8 g 塩分 2.5 g F 25.0 g	E 329 kcal P 21.9 g 塩分 2.6 g F 18.3 g	E 494 kcal P 22.3 g 塩分 3.0 g F 29.1 g
22日　冬至の日	23日			
☆ 鮭と根菜汁 ☆ 牛肉コロッケ 野菜のゆず コショウ炒め 冬至南瓜 みかん	終業式			
E 378 kcal P 15.1 g 塩分 2.6 g F 15.4 g				

２２日の**冬至（とうじ）**とは、一年の中で昼が一番短く、夜が一番長い日のことを言います。
この日は「ゆず湯」に入り、「冬至かぼちゃ」を食べると病気にならないと古くから言い伝えられています。
また、「ん」がつくものを食べると「運」が呼び込めるということで「ん」が２つ付く、「な**ん**き**ん**」（かぼちゃ）や「に**ん**じ**ん**」、「レ**ン**コン」を食べて、運をたくさんつけようという風習もあります。

運気UP！

※ わかめ、刻み昆布、しらす、青のり、刻みのり、ひじき、あおさの中にエビ・カニが混ざっている可能性があります。
■ 今月の主な地場産食材は、里芋・キャベツ・さつま芋・白ねぎ・かぶ・大根です。
☆は温かいメニューです。　　E：エネルギー　P：たんぱく質　F：脂質