

12月給食目標		丈夫な体をつくろう		3度の食事をきちんと食べよう		北方給食センター					
日曜 行事 など	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)					
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	調味料				
		魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	その他野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質			
2	ごはん 牛乳	豆腐 みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく	ごはん	砂糖	酒 中華だし がらスープ	866	アレルギー表示 義務7品目 (加工品)	
月	マーボー豆腐	豚ひき肉		にら	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸	油	かたくり粉	ごま油	しょう油 トウバンジャン	32.1	
	春巻き	春巻き				油				2.3	
	大根の中華和え	かにかま		にんじん	大根 きゅうり きくらげ	砂糖	ごま	ごま油	しょう油 酢 塩	2.3	
火	ごはん 牛乳	牛乳	牛乳			ごはん			しょう油 酒	766	
	さばの香味焼き	さば			しょうが にんにく				しょう油 酒	31.8	
	切干大根の炒め煮	さつま揚げ		にんじん いんげん	切干大根	こんにゃく 砂糖			しょう油 みりん	2.1	
水	春雨汁	豚肉		にんじん 小松菜	もやし 玉ねぎ しいたけ	春雨			しょう油	2.1	
	ミルクパン 牛乳	牛乳	牛乳			パン				830	パン(小麦、乳)
	冬野菜のビーフシチュー	牛肉	粉チーズ	にんじん ブロccoli	かぶ れんこん 玉ねぎ	じゃがいも	オリーブ油	塩	しょう油 ワイン ケチャップ	31.1	粉チーズ(乳)
木	ツナサラダ	ツナ		にんじん	マッシュルーム にんにく	キャベツ	砂糖	ノンエッグマヨ	塩	2.8	生クリーム(乳)
	みかん				みかん					2.8	
	ごはん 牛乳	鶏肉 卵	牛乳			ごはん			塩	865	
5	子キン南蛮	鶏肉				オリーブ油			しょう油 しょう油	33.5	
	ほうれん草とウインナー炒め	ウインナー		ほうれん草 にんじん	玉ねぎ しめじ				しょう油 しょう油	2.8	
	わかめのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜				煮干し	2.8	
6	五目チャーハン 牛乳	かまぼこ たまご	牛乳		こねぎ	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸	ごはん	油	ごま油	859	プリンタルト
	牛肉もやし炒め	牛肉		にんじん ピーマン	もやし 玉ねぎ にんにく	砂糖	油		しょう油 塩	30.8	(小麦、卵、乳)
	豆乳スープ	豚肉 豆乳 みそ		みずな にんじん	白菜 しめじ 大根				しょう油	2.7	
9	焼きプリンタルト					焼きプリンタルト				2.7	
	ごはん 牛乳	鶏肉	牛乳			ごはん				838	
	鶏れんこんの揚げがらめ	鶏肉			れんこん	かたくり粉 砂糖	ごま油	しょう油 酒	みりん 塩	30.5	
10	白菜のゆず風味和え			にんじん	白菜 きゅうり えのき ゆず				しょう油 塩	2.4	
	魚そうめん汁	魚そうめん 油揚げ		にんじん ほうれん草	玉ねぎ 大根 干し椎茸				しょう油	2.4	
	ごはん 牛乳	豚肉	牛乳			ごはん				781	焼き肉のたれ(ごま)
11	焼肉炒め	豚肉		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ	砂糖	油		しょう油 酒	33.4	
	アーモンドフィッシュ		いりこ		キャベツ	かたくり粉			塩	1.7	
	豆腐の中華スープ	豆腐 鶏肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ もやし きくらげ				しょう油	2.8	
12	〇〇ア〇〇パン 牛乳		牛乳			コッペパン	砂糖	油	ココア	775	パン(小麦、乳)
	照り焼きチキン	鶏肉								30.4	
	〇〇サラダ	かにかま	海藻	にんじん	きゅうり 大根	砂糖	春雨	ごま油	酢	2.8	
13	〇〇スープ	卵		にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ キャベツ	かたくり粉				31.1	
	〇〇〇ゼリー					ゼリー				2.9	
	ごはん 牛乳	鶏肉	粉チーズ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ	じゃがいも	油		しょう油 酒	736	粉チーズ(乳)
14	りんごたっぷりチキンカレー	鶏肉		グリーンピース	マッシュルーム りんご	ソース	カレー粉	カレー粉	しょう油	31.1	カレー粉(小麦、乳)
	コーンサラダ	ウインナー		にんじん	キャベツ きゅうり コーン			コーンマヨネーズ	塩	2.9	
	福神漬け				福神漬け					2.9	
15	ごはん 牛乳	赤魚	青のり			ごはん			塩	815	
	赤魚の磯辺揚げ	赤魚				かたくり粉 米粉	油		塩	32.4	
	きんぴらごぼう	豚肉		にんじん いんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま油		しょう油 酒	2.1	
16	えのきのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん ねぎ	かぶ 玉ねぎ えのき 白菜				煮干し	2.1	
	ごはん 牛乳	豚ひき肉 鶏糸卵	牛乳		もやし 白ねぎ にんにく	ごはん				789	
	びびンバ	豚肉 豆腐 みそ		にんじん にら	大根 しめじ キムチ	マロニー	ごま油		しょう油	28.0	
17	あつたかキムチスープ	豚肉 豆腐 みそ		もも パナナ	もも パナナ	ほうろくモンゼリー				1.9	
	ミックスフルーツ&ゼリー									1.9	
	ごはん 牛乳	鶏肉 厚揚げ 竹輪	昆布	にんじん	大根	ごはん			しょう油	801	はんぺん(小麦、卵)
18	おでん風煮	はんぺん うずら卵				こんにゃく 里手			しょう油	31.3	
	北方野菜のおかか和え	かつお節		にんじん 小松菜	白菜 きゅうり	砂糖			みりん しょう油	2.2	
	青のりポテトビーンズ	大豆	青のり						塩	2.2	
19	食パン(ジャム) 牛乳		牛乳			パン	いちごジャム			831	パン(小麦、乳)
	みそ煮込みうどん	豚肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	白菜 玉ねぎ ごぼう	うどん	砂糖	油		35.4	うどん(小麦)
	ブロッコリーのサラダ	ハム		にんじん ブロccoli	キャベツ きゅうり	砂糖	ノンエッグマヨ		塩	2.8	ヨーグルト(乳)
20	ヨーグルト		ヨーグルト							2.8	
	ごはん 牛乳	鶏肉	チーズ	パセリ	にんにく	ごはん				776	パン粉(小麦)
	鶏肉のチーズパン粉焼き	鶏肉				パン粉	オリーブ油	ワイン	塩	30.9	粉チーズ(乳)
21	れんこんとひき肉炒め	豚ひき肉		にんじん いんげん	れんこん 玉ねぎ しょうが	砂糖			しょう油 トウバンジャン	2.0	えび団子(えび)
	えび団子スープ	えび団子		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 大根 しめじ				しょう油	2.0	
	ごはん 牛乳	鮭 みそ	牛乳			ごはん				809	
22	鮭のゆずみそ焼き	鮭			ゆず	砂糖				36.5	
	冬至かぼちゃのそぼろ煮	鶏ひき肉		にんじん	かぼちゃ ごぼう	砂糖	油		しょう油 酒	2.6	
	かき玉汁	卵		にんじん ほうれん草	玉ねぎ しいたけ 白菜	かたくり粉			いりこ 酒	861	
23	ごはん 牛乳	豚肉	牛乳			ごはん				32.4	
	豚肉のおろしだれ	豚肉			大根	かたくり粉	油		しょう油	2.5	
	小松菜のごま和え	かまぼこ		小松菜 にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま		しょう油	2.5	
24	厚揚げと白菜のみそ汁	厚揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜				煮干し	2.5	
	チキンライス 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん グリンピース	玉ねぎ マッシュルーム	ごはん				895	ルウ(小麦、乳)
	カラフルサラダ	ハム		トマト	にんにく	砂糖			ケチャップ	26.9	クリスマスデザート
25	クリスマスデザート	ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも	油		しょう油	2.9	クリスマスデザート

12月給食だより

今年最後の月になりました。かぜやインフルエンザに負けないように、**早ね・早おき・しっかり朝ごはんを食べて**、外からもどたら**手あらい・うがい**をしましょう。
夜遅くまでゲームやインターネットをしている人もいます。
楽しい冬休みが待っていますが、**食べすぎや夜ふかし**のしすぎに気をつけましょう。

かぜに負けない体をつくろう!!

かぜの予防 5つのポイント

- 栄養/バランスのよい食事を3食きちんととる
- 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる
- 外で冷気に遊び体力をつける
- 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける
- 入浴をさけるようにする

何時に寝ていますか?

よく眠ることは、成長期のお子さんにとって、大切です!

睡眠は、日中の疲れをとるためだけでなく、すこやかな成長のためにも必要なものです。成長ホルモンという、成長や、体を回復させるはたらきのあるホルモンは、睡眠がスイッチとなって分泌されます。夜更かしをしたり、睡眠時間が短くなると、成長ホルモンは十分に分泌されません。

テレビを見ていたり、ゲームをしていたり、インターネットで動画を見ていたら...こんなに遅い時間になっていた!ということはありませんか?

年末年始はだらだら食べてしまったり、夜遅くまで起きていたりすることが多くなります。かぜをひかず、元気にすごすためにも、早ね・早おき・朝ごはんを、生活のリズムが崩れないように、気をつけましょう!

寝る前に夜食を食べる

夜遅くまでテレビをみるゲームをする

こんな人はいませんか?ぐっすり眠れなくなりやすい!