

こんだてひょう

令和3年12月 千田小学校

	月	火	水	木	金
	Chitiつ おちゃさんゃさい 今月の小千谷産野菜 だいこん キャベツ	献立義の見方	1 ^{おあむぎ} 大麦めん	2 ごはん	3マーボー丼 (髪ごはん)
	ねぎ さつまいも にんじん はくさい	cheton 献立名	がとじ汁 コンコンチップス	が見る。 赤魚のみそマヨ焼き 五目きんぴら	ごまじゃこサラダ デ作りナタデココゼリー
黄	じゃがいも さといも だいず みずな	黄: エネルギーになる	りんご めん かたくりこ あぶら じゃがいも さつまいも 牛乳 とりにく あぶらあげ たまご	とうふじる 豆腐汁 Cはん あぶら じゃがいも きとう こま マヨネーズ 牛乳 あかうお さつまあげ とりにく	ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま 牛乳 ぶたにく みそ とうふ ハム
緑	みつば	赤: 体をつくる 線: 体の調子を整える E:エネルギー P:タンパクしつ	5りめんじゃこ だいす あおのり にんじん だいこん ねぎ みずな れんこん りんご E:673kcal P:27.2 g	とうふ にんじん ごぼう さやいんげん だいこん しいだけ はくさい みつば E:622kcal P:25, 2g	ちりめんじゃこ にんじん たけのこ いいたけ たまねぎねぎ にら だいこん キャベツ E:631kcal P:24.0g
	6 ごはん	7 根菜カレー (菱ごはん)	8 ごはん	9 1難リクエスト紹食 きなこ揚げパン	10 ごはん
	さばのソース煮	ひじきマリネ	レバーとポテトのカラフルあえ	ブロッコリーサラダ	小女子とアーモンドの佃煮
	こぶあえ カロテンみそ汗	なし	どさんこ洋 みかん	コーンポタージュ ラ オレンジジュース	酢の物 肉じゃが
黄赤	ごはん さとう 牛乳 さば こんぶ みそ あつあげ だいす	ごはん むぎ あぶら じゃがいも さつまいも さとう こむぎこ 牛乳 ぶたにく スキムミルク ハム	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも ごま さとう 牛乳 ぶたレバー ぶたにく みそ	こめこパン あぶら さとう ごま マヨネーズ じゃがいも パター 牛乳 きなこ ツナ かつおぶし ベーコン なまクリーハ	ごはん アーモンド さとう ごま マロニー あぶら じゃがいも 牛乳 こうなご わかめ ぶたにく
緑	しょうが キャベツ みずな にんじん たまねぎ かぼちゃ E:603kcal P:24. 2g	たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり キャベツ なし E:652kcal P:20,4g	こまつな とうもろこし もやし ねぎ たまねぎ みかん E:646kcal P:23, 2g	ベーコン なまクリーム ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし E:651kcal P:18.5g	きゅうり みかん にんじん しいたけ きぬさや しらたき E:606kcal P:20.7g
	13	14新保율学さん献笠	15	16	17 おちゃっきかくかくメニュー ごはん
	キムチチャーハン トック入り 節 スープ	線と白のわかめごはん こがね色のわかさぎの天ぷら	ソフトめん ^豊 豊まめミートソース	ごはん ほきのちゃんちゃん焼き	ごはん 鶏のごまごま焼き
	手作りさつまいも蒸しパン	栄養満点しょうゆフレンチ かがやく!あさり汁	フレンチサラダ りんご	五首型	カレーおひたし 登まめみそ済
黄	ごはん むぎ あぶら こむぎこ さとう バター さつまいも 生乳 ぶたにく とりにく たまご	ごはん こむぎこ あぶら 牛乳 わかさぎ たまご のり ハム	めん あぶら さとう こむぎこ 牛乳 ぶたにく だいす チーズ	ごはん あぶら さとう さといも 牛乳 ほき みそ こんぶ さつまあげ	ごはん ごま さとう じゃがいも 牛乳 とりにく かつおぶし とうふ
緑	はくさい にら だいこん たけのこ ねぎ しいたけ	あさり みそ だいす わかめ こまつな もやし だいこん はくさい	たまねぎ にんじん セロリ しめじ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	あぶらあげ だいず たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん さやいんげん はくさい こんにゃく	あぶらあげ だいす みそ しょうが にんじん もやし こまつな とうもろこし だいこん ねぎ
	E:635kcal P:23.4g	E:595kcal P:21.2g	E:678kcal P:26.99	E:601kcal P:28.8g	E:620kcal P:21.5g
	20 筆 いもごはん	21 ごはん	22 冬至メニュー	23 横割れ丸パン	24 岡村流輝重さん献立
	しゅうまい	ホイコーロー	ごはん ぶりカツ	関制に入り でづく 手作りハンバーグ	ごはん クリスマスチキンのてりやき
	ごまあえ	もずくスープ	なめたけあえ	さっぱりあえ	緑ののり酢あえ
	大根のみそが	手作りゆずゼリー	ほうとう洋	ふわふわがアスープ	サンタ特製ミネストローネ
黄	ごはん さといも さとう ごま	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごはん あぶら さとう ほうとうめん	パン パンこ さとう	クリスマスデザートセレクト ごはん さとう マカロニ
赤	上回 トルロノ キボにキげ ナノわ	牛乳 ぶたにく みそ とうふ もずく たまご	こむぎこ パンこ 牛乳 ぶり のり とりにく とうふ みそ だいず	 牛乳 ぶたにく たまご ベーコン チーズ	牛乳 とりにく ツナ のり だいず ベーコン
緑	ELINE CHAPT + MAN MINEL	たけのこ にんじん ピーマン キャベツ えのきたけ みつば りんご ゆず	みずな キャベツ にんじん えのきたけ かぼちゃ しめじ はくさい ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり パイナップル にんじん	こまつな キャベツ もやし にんじん カリフラワー たまねぎ トマト
	E:612kcal P:23.7g	E:602kcal P:25.9g	E:632kcal P:27.39	E:645kcal P:29.3g	E:697kcal P:28.4g

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。



終室は1年のうち、もっとも置が短く、後が護い当です。この当にゆずを浮かべたふろ(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。















今月のおぢやっ子わく わくメニューのテーマ は「潊諡」です。















給食だより

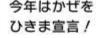


令和3年12月 千田小学校

寒い時季や空気が乾燥している時には、かぜやインフルエンザなどにかかり やすくなります。かぜなどを予防するには、どうすればよいのでしょうか? 生活習慣をととのえて、冬を元気にすごしましょう。







今年はかぜを Desage / か世予防のポイント



















かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

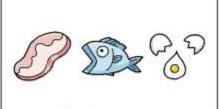
かぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高 める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、 のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極 的にとりましょう。

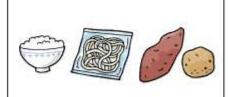
たんぱく質 を多く含む食品

炭水化物 を多く含む食品

ビタミンA を多く含む食品



肉、魚、卵など



米、めん、いもなど



作ってみよう!人気の給食メニュー

分量は4人分です

鶏とレバーのごまみそあえ

レバーは苦手だけど、給食のレバーは大好き!と人気があります。貧血予防や免疫力アップにおすすめですよ。

【材料】・豚レバー(1.5㎝角):100g ☆おろししょうが:小さじ1/2 ☆しょうゆ:小さじ1・1/2

・鶏もも肉(1.5 cm角): 100g ・大豆: 25g ・かたくり粉: 60gくらい ・揚げ油適宜

★みそ:大さじ1 ★砂糖:大さじ1 ★みりん:小さじ1 ★酒:大さじ1 ★白すりごま:大さじ2

【作り方】①大豆は前日から水に浸しておく(水煮を使っても OK)。豚レバーは、☆の下味に 15 分くらいつける。

②揚げ油を170度くらいに熱し、大豆、鶏肉、レバーにかたくり粉をつけて揚げる。

③小鍋に★の材料を入れて煮たてたら(水分が少なければ水を足す)、揚げた②をからめてできあがり。