



12月こんだてひょう



	月	火	水	木	金	
こんだて	<p>あか・き・みどりの たべもののはたらき</p> <p>ねつやちからになるもの とになるもの</p> <p>ちやくやくよほねになる ものになるもの</p> <p>からだのちょうしをと のえるものになるもの</p>	<p>1</p> <p>みかん だいこんサラダ</p> <p>ミルクパン チャンポン</p> <p>パン ちゃんぽんめん あぶらごま ノエッグ マヨネーズ</p> <p>ぶたにく いか かまぼこ ツナ くきわかめ</p> <p>キャベツ たまねぎ もやし にんじん にんにく しょうが だいこん みかん</p>	<p>2</p> <p>もやしのナムル</p> <p>むぎごはん チャーハン 豆腐</p> <p>こめ むぎ でんぶん さとう ごま こんにやく あぶら ごまあぶら</p> <p>とうふ ぶたにく みそ しらす</p> <p>たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし たら</p>	<p>3</p> <p>はくさいの ひじきあえ さかなのあます あんかけ</p> <p>ごはん かきたまじる</p> <p>こめ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも</p> <p>ホキ ひじき たまご (かつおぶし・こんぶ)</p> <p>たまねぎ ピーマン はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ えのき ねぎ</p>	<p>4</p> <p>こくとうナッツ かみかみ チーズサラダ</p> <p>コッペパン ポークビーンズ</p> <p>パン じゃがいも さとう あぶら</p> <p>こくとう アーモンド カーナッツ</p> <p>ぶたにく だいす しらす チーズ</p> <p>たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり</p>	
		<p>7</p> <p>こまつなとはるさめの いためもの</p> <p>まるむぎごはん とうふチゲ</p>	<p>8</p> <p>ごまきなこ ビーンズ かいそうサラダ</p> <p>コッペパン かぼちゃのクリーム スパゲティ</p> <p>パン スパゲティ あぶら ごま</p> <p>ごまあぶら さとう でんぶん</p> <p>ベーコン チーズ きゅうりにゅう わかめ だいす きなこ</p> <p>たまねぎ かぼちゃ にんじん だいこん こまつな</p>	<p>9</p> <p>あじつけのり ゆかりあえ</p> <p>むぎごはん あまくさだいおうのおでん</p> <p>うすらたまご あつあげ とりにく</p> <p>のり ちくわ (かつおぶし・こんぶ)</p> <p>だいこん にんじん キャベツ もやし ゆかり</p>	<p>10</p> <p>はるさめの すのもの さばの ごまみそに</p> <p>ごはん すましじる</p> <p>こめ さとう ごま はるさめ</p>	<p>11</p> <p>フルーツ ミックス あつあげの チリソースいため</p> <p>げんまいパン にくだんご スープ</p> <p>パン さとう でんぶん あぶら</p> <p>あつあげ ぶたにく ミートボール</p> <p>たまねぎ テンゲンサイ もやし</p> <p>にんにく キャベツ にんじん ねぎ</p> <p>しょうが ゼリー パイン とうとう</p>
		<p>14</p> <p>あじのたび 「しばらき」</p> <p>きびなごフライ れんこんの きんぴら</p> <p>まるむぎごはん むっぺじる</p>	<p>15</p> <p>めんえきりょくアップ こんだて</p> <p>てづくり みかんゼリー コーンサラダ</p> <p>コッペパン こんにさいの みそシチュー</p> <p>パン さつまいも こめ こあぶら</p> <p>さとう ゼリーのもと</p> <p>とりにく いんげん みそ ツナ</p> <p>チーズ きゅうりにゅう</p> <p>たまねぎ だいこん にんじん</p> <p>れんこん テンゲンサイ コーン</p> <p>キャベツ オレンジジュース</p>	<p>16</p> <p>ふりかけ しおこんぶ あえ</p> <p>むぎごはん すきやきうどん</p> <p>こめ むぎ うどん さとう あぶら</p> <p>ごま</p> <p>とうふ ぶたにく ちくわ</p> <p>しおこんぶ いかかつお あおのり</p> <p>はくさい たまねぎ にんじん</p> <p>ごぼう ねぎ もやし</p>	<p>17</p> <p>ひごまるデー 「さつまいも」</p> <p>ほうれんそうの ごまあえ さつまいもがぶた にくのいためもの</p> <p>ごはん たまねぎの みそしる</p> <p>こめ さつまいも あぶら さとう</p> <p>こんにやく ごま</p> <p>ぶたにく くきわかめ とうふ みそ</p> <p>あぶらあげ わかめ (いりこ)</p> <p>にんじん もやし ほうれんそう</p> <p>たまねぎ ねぎ</p>	<p>18</p> <p>ポパイのエスニック ポテトサラダ</p> <p>トマトオムレツ</p> <p>こくとうパン はくさいスープ</p> <p>パン あぶら じゃがいも</p> <p>ノンエッグマヨネーズ</p> <p>トマトオムレツ とりにく ツナ</p> <p>ベーコン ひよこめ</p> <p>はくさい たまねぎ にんじん</p> <p>コーン しめじ ほうれんそう</p>
<p>21</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>まるむぎごはん ポークカレー</p> <p>こめ むぎ じゃがいも あぶら</p> <p>さとう</p> <p>ぶたにく チーズ きゅうりにゅう</p> <p>ハム ミックスビーンズ</p> <p>にんにく しょうが たまねぎ</p> <p>にんじん りんご キャベツ</p>	<p>22</p> <p>いちごジャム レバーとさつまいも のナッツあえ</p> <p>しょくパン はるさめじる</p> <p>パン さつまいも あぶら さとう</p> <p>かーナッツ はるさめ いちごジャム</p> <p>とりレバー こなつき とりにく</p> <p>かまぼこ</p> <p>ピーマン キャベツ たまねぎ</p> <p>にんじん ねぎ</p>	<p>23</p> <p>りんごの やきがし フロccoliー サラダ</p> <p>チキンライス うすらたまごの やさいスープ</p> <p>こめ むぎ じゃがいも さとう</p> <p>あぶら りんごの やきがし</p> <p>とりにく うすらたまご</p> <p>ベーコン ツナ</p> <p>たまねぎ にんじん ピーマン</p> <p>はくさい だいこん フロccoliー</p>	<p>24</p> <p>しゅうぎょうしき 終業式</p> <p>きゅうしよく *給食はありません</p> <p>☆こんげつのもくひょう☆ たのしいぶんいきで しゅくじをしよう!</p> <p>いっしょに食事をする人たちと 楽しい雰囲気です食事をするのは 大切なことです。今はグループを作って 会話をしながら給食を食べる ことはできませんが、マナーに 気を付け、良い雰囲気の中で食事 をしましょう。</p>			

12月のたのしみ給食を紹介します★



献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。

14日(月) 東京オリンピック開催県をめぐる味のたび「茨城県」

茨城県では「茨城嘉島スタジアム」でサッカーが開催される予定です。
茨城県は関東の北部に位置し、多くの河川と広い平野を有する県です。暖かい地方、寒い地方のどちらの農産物も育つ気候のため多くの品種がたくさん収穫されます。

ぬっぺ汁・・・茨城県のつくば市の郷土料理のひとつに「ぬっぺ汁」があります。お祝いごとや人が集まる時に大勢で食べる料理です。旬の野菜をたくさん使い、里芋などでトロミをつけたしょうゆ味の汁物です。

17日(木) ひごまるデー「さつまいも」

給食で使うさつまいもは、熊本市の戸島地区でとれたものを使います。
さつまいもの主な成分は「でんぶん」ですが、そのほかに糖の利用をたすけるビタミンB1や、血圧の安定に必要なカリウム、お腹の調子をとのえる食物繊維などが含まれています。さつまいもの甘さを引き出すコツは、低温でじっくり加熱することです。いもの酵素がでんぶんを糖に変え、甘いさつまいもが味わえます。

～クイズ～
さつまいもが最初に作られたところはどこでしょう？
①中南米 ②東南アジア ③鹿児島
クイズのこたえは給食室前の掲示板にはっているので確認しにきてくださいね！