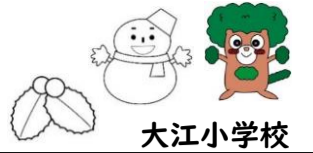


# 12がつのこんだてひょう



大江小学校

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	
1 木	ごはん					こめ	601	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
2 金	チャーハン	とうふ・ぶたにく・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・にんにく・しょうが	さとう・でんぶ	25.3	
	みかん		しらすぼし	こまつな	もやし	さとう		
5 土	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ	600	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
6 日	しょうパン					パン	573	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
7 月	ポークビーンズ	ぶたにく・だいず		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも・さとう	25.2	
	かみかみチーズサラダ		チーズ・しらすぼし		キャベツ・きゅうり	さとう		
8 月	おでん	うずらたまご・あつあげ・とりにく・ちくわ・だしかつお	だしこんぶ	にんじん	だいこん	さといも・こんにやく	22.9	
	ゆかりあえ			にんじん・ゆかり	もやし・キャベツ	ごま		
9 金	ごはん					こめ	552	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
12 土	ぶちまるむぎごはん					こめ・むぎ	557	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
13 日	コッペパン					パン	611	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
14 月	さつまいも					さつまいも	21.7	
	ぶたにく	ぶたにく		にんじん	しょうが・もやし・たまねぎ	あぶら		
15 火	さつまいも					さつまいも	21.7	
	ぶたにく	ぶたにく		にんじん	しょうが・もやし・たまねぎ	あぶら		
16 水	さつまいも					さつまいも	21.7	
	ぶたにく	ぶたにく		にんじん	しょうが・もやし・たまねぎ	あぶら		
19 土	さつまいも					さつまいも	21.7	
	ぶたにく	ぶたにく		にんじん	しょうが・もやし・たまねぎ	あぶら		
20 日	さつまいも					さつまいも	21.7	
	ぶたにく	ぶたにく		にんじん	しょうが・もやし・たまねぎ	あぶら		
21 月	さつまいも					さつまいも	21.7	
	ぶたにく	ぶたにく		にんじん	しょうが・もやし・たまねぎ	あぶら		
22 火	さつまいも					さつまいも	21.7	
	ぶたにく	ぶたにく		にんじん	しょうが・もやし・たまねぎ	あぶら		

※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。

こんげつのきゅうしよくもくひょう  
さむさにまけない食事をしよう

12月に入り、寒さも本格的になってきて、体調をくずしがちになります。冬はインフルエンザやノロウイルスなど感染症が流行しやすい時期でもあります。そこで、今月は冬を元気にすごすために、冬の健康と食事について考えてみましょう。

5日(月) **大好き熊本再発見 味の旅「くまもとし」**

●タイピーエン  
春雨やえび、いか、野菜などがたっぷり入ったスープです。もともとは中国の郷土料理ですが、熊本ではよく食べられていて給食でも定番のメニューです。たくさんのお肉が入っているため、栄養バランスがよい料理です。

●れんこんのあえもの  
熊本で古くから栽培された15品の野菜を「ひご野菜」と認定していますが、その一つがれんこんです。細川忠利公の病気をなおしたといわれるほど栄養たっぷりの野菜です。

●ばにくロquette  
熊本では馬肉の生産が盛んで、全国1位の生産量です。馬肉は、別名で「さくら肉」とも呼ばれます。馬肉には鉄分が多く、その鉄分が空気に触れると鮮やかな桜色になることに由来しています。

19日(月) **ひごまるデー**  
～熊本市でとれた食材を紹介する給食の日～  
「さつまいも」を紹介します。

20日(火)・21日(水) **とうじメニュー**

●かぼちゃ  
かぼちゃを食べてかぜを予防し、元気にすごそうとの願い。

●ゆず湯  
かぜを防ぎ、皮ふを強くする。