

給食たより 12月

今月の目標

感謝して食べよう

献立予定表 (都合により献立が変わることがあります。)

井川町学校給食調理場

月	火	水	木	金
<p>☆今月の井川町食材☆ 長ねぎ、じゃがいも、ちんげんさい、 はくさい、だいこん、かぶ、 ほうれんそう、きゃべつ、 さつまいも、ふき</p> 		<p>○今月の平均栄養価○ 前中期 エネルギー 657kcal たんぱく質 27.4g 後期 エネルギー 858kcal たんぱく質 34.1g</p>		<p>1 さつまいもごはん 牛乳 ひじきと豆腐のカップ焼き 切干大根の煮物 たら汁</p>
4	5	6	7	8
<p>わかめごはん 牛乳 はたはたフライ 肉じゃが ちんげんさいのみそ汁</p>	<p>ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き 野菜のカレー炒め だいこんとなめこのみそ汁</p>	<p>ごはん 牛乳 春巻き バンサンスー 麻婆豆腐</p>	<p>ピザトースト 牛乳 マカロニツナサラダ チキンブロス</p>	<p>カレーライス (麦ごはん) 福神漬 牛乳 温野菜サラダ (パックドレッシング)</p>
11	12	13	14	15
<p>ごはん 牛乳 豚肉のりんごソースがけ もやし炒め物 じゃがいもと豆腐のみそ汁</p>	<p>ごはん 牛乳 ユーリンチー (2個) もやしとハムのサラダ わかめとにらのスープ</p>	<p>ごはん 牛乳 ぼだっこ ひじきの煮物 納豆汁</p>	<p>スープパゲッティ 牛乳 まめまめサラダ 手作りアップルパイ</p>	<p>豚キムチ丼 牛乳 ブロッコリーのごまあえ もずくのみそ汁</p>
18	19	20	21	22 冬至
<p>ごはん ジョア (マスカット) チキンカツのトマトソースがけ 野菜炒め かぶのみそ汁</p>	<p>ビビンバ丼 ↑お肉と野菜をごはんの 上にのせて食べてね! 牛乳 中華風たまごスープ</p>	<p>ごはん 牛乳 おろしソースハンバーグ ふきの煮物 はくさいと豆腐のみそ汁</p>	<p>バターロールパン 牛乳 ささみのレモン煮 野菜ソテー かぼちゃのポタージュ</p>	<p>ごはん 牛乳 いわしの梅煮 れんこんのきんぴら みそけんちん汁 かぼちゃのムース</p>
25 クリスマスメニュー	<p>★いちごホワイトケーキ ★チョコケーキ ★三色デザート (プリン) みんなはどれを 選んだかな</p> 		<p>12月22日は冬至</p> <p>1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。この日に、 ゆず湯につかると、病気にならないと言われています。 また、「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという 言い伝えもあります。</p>  <p>【22日の給食には、なんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、だいこんが使われています!】</p>	

↓↓裏面もあります↓↓