

月	火	水	木	金
2日 ごはん とりのしのだに ちくぜんに キャベツのみそしる	3日 とりそぼろごはん わふうサラダ けんちんじる	4日 ごはん あじのいそべふらい きんぴらごぼう とうふのみそしる	5日 ミートソースパンネ チキンサラダ ヨーグルト	6日 ごはん ぎょうざ ぶたにくとやさいの みそいため ちゅうかコーンスープ
筑前煮の筑前とは昔、福岡県にあった国の名前で、煮る前に油で炒めるという独特な調理方法です。	野菜には体の免疫力を高め、感染予防に役立つビタミンCがたっぷりです。残さず食べましょう。	給食のみそ汁は、こんぶと煮干しでだしをとっています。何でだしをとるかは地域や家庭によって変わります。	骨を丈夫にする栄養素と云えばカルシウムが有名ですが、カルシウムの吸収をよくするためには、運動も必要です。	12月はしめくくりの月。自分の食事のマナーはどうですか？食器の並べ方や箸の持ち方、姿勢など見直してみてね。
9日 ごはん ふりかけ あつやきたまご ごまあえ にくじゃが	10日 ごはん ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんの いために さつまじる	11日 ごはん だいずいりマーボー どん まめもやしのナムル	12日 まるパン りんごジャム スパイシーチキン マカロニサラダ ABC スープ	13日 ごはん さばのみそに おひたし はくさいのみそしる
日本人は箸で食べ物を切ったりつまんだりするため、おのずと手先が器用になったと言われています。	切った大根を天日と寒風で乾燥させたものが切り干し大根です。生の大根よりビタミンやミネラルが豊富です。	マーボー丼はひき肉をにくにくやしょうがごま油でいため、こまかくきざんだ野菜を入れたスタミナ料理です。	パンは、炭水化物でエネルギーの素になります。手で直接触って食べるので、しっかり手を洗いましょう。	白菜は1年中食べられる野菜ですが、秋から冬にかけて旬です。これから甘みがまわっていき、おいしくなります。
16日 ごはん いわしのしょうがに こうやどうふの いためもの わかめのみそしる	17日 チキンカレー あおじそサラダ	18日 ごはん カツオカツ ひじきのいために だいこんのみそしる	19日 ジャージー牛乳 ミニパン タンメン ウインナーとやさいの いためもの	20日 ごはん とりにくのガーリック ソース ごますあえ かぼちゃのみそしる
寒くなってくると体の抵抗力が落ちてきます。朝ごはんをしっかり食べて体を温めるようにしてください。	これさえ食べれば健康になるという食べ物はありません。好き嫌いせずいろいろな食材を食べましょう。	大根は根を食べる野菜で根菜といえます。根菜は体を温めてくれます。	麺類は、よくかまずに食べてしまいがち。しっかりかむと脳の働きが活性化します。	ごまには、人体に必要な栄養がぎっしりつまっています。一度には多く食べられませんが、他の食材を引き立てます。
23日 ぶたキムチどん はるさめのスープ	24日 ごはん クリスマスハンバーグ ポテトソテー やさいスープ	25日 ハヤシライス カラフルサラダ クリスマスデザート	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>牛乳は毎日つきます。 物資の都合により 献立が変更することが あります。</p> </div> 	
牛乳やチーズなどの乳製品には、成長期に必要なカルシウムがたっぷり含まれています。	野菜は腸内環境を整えてくれる食物せんいが豊富で、冬には1日に3回以上食べましょう。	今年最後の給食です。お世話になった人や物に感謝の気持ちを込めていただきます。		

ACEとDで冬を元気に!

抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDを意識して取りましょう。

ビタミンA(カロテン)



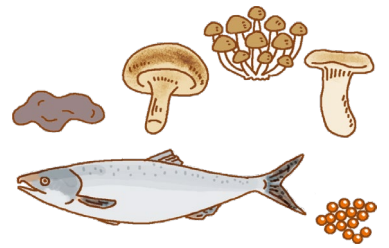
ビタミンC



ビタミンE



ビタミンD



からだの抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDは意識して取りましょう。

冬に不足しがちなビタミンDは意識して取りましょう。

冬に不足しがちなビタミンDは意識して取りましょう。

冬に不足しがちなビタミンDは意識して取りましょう。