



# 12月 きゅうしょくこんだてひょう

平成30年度  
菅平小学校

月	火	水	木	金
3 ・はつがげんまいごはん ・さぼのうめみそやき ・はくさいとかぶのつけもの ・いものこじる	4 ・こおりと豆腐のそぼろごはん ・ゆでやさいの オーロラソースあえ ・とんじる ・りんご	5 ・ごはん ・だいずのごもくに ・ごまあえ ・とりきのこじる ・てづくりふりかけ	6 傍陽小2年希望献立 ・わかめごまむぎごはん ・とりのからあげ ・コーンサラダ ・ABCスープ ・ココアプリン	7 ・ごはん ・あつあげのカレー そぼろに ・きりほしだいこんサラダ ・ヘルシーポトフ
10 ちいきしょくざいのひ ・ごはん ・きりほしだいこんのたまごやき ・ヤーコンのきんぴら ・いなかじる ・りんご	11 菅平中1年希望献立 ・ひじきむぎごはん ・とりにくのさんぞくやき ・はるさめサラダ ・かきたまじる ・クレープ	12 ・ごはん ・フレンチポトフのミートソースあえ ・あおなとコーンのサラダ ・はくさいとしめじのスーフ	13 ・ごはん ・さつまいものカレー ・ちくさあえ ・みかん	14 ・コッペパン ・マカロニグラタン ・ひじきとあおなのサラダ ・チンゲンサイのスーフ
17 ・ごはん ・じゃがぶたキムチ ・ちゅうかサラダ ・とりごほうスープ ・てづくりりんごゼリー	18 いいはのひ ・はつがげんまいごはん ・なっとうかきあげ ・ツナサラダ ・みちのくじる ・こざかな	19 ・ごはん ・ししゃものかおりつけ ・しらあえ ・さつまじる	20 とうじのこんだて ・ごはん ・こんにゃくのゆずみそかけ ・ひじきとだいずの ツナサラダ ・かぼちゃいりずいとんじる	21 クリスマスのこんだて ・カレーピラフ ・ささみのチーズピカタ ・みずなとだいこんのサラダ ・ミネストローネ ・クリスマスのデザート
24 	25 ・ソフトめん ・さつまいもと だいずのあげに ・マセドアンサラダ ・カレーなんぼんじる	26 おとしりのこんだて ・ごはん ・ぶりのてりやき ・ごもくなます ・なめこじる	27 	<b>今月のしゅん</b> ・だいこん ・れんこん ・しゅんぎく ・ほうれんそう ・りんご ・みかん

★献立表は台所等にはって、家庭での食事づくりの参考にご活用ください。

★都合により献立を変更することがあります。

☆牛乳が毎日です。

冷たいけれど栄養たっぷり！しっかり飲みましょう。

☆☆☆

### 献立の中から

☆☆☆

●10(月) ヤーコンのきんぴら ⇒ さつま芋のように見える芋「ヤーコン」をごぼうと一緒にきんぴらにしました。上田市産のヤーコンです。

●20(木) 冬至の献立 ⇒ 22日は冬至です。冬至に食べると風邪をひかないといわれる「かぼちゃ」と1年のお腹の掃除に「こんにゃく」を汁に入れました。

●21(金) クリスマスの献立 ⇒ クリスマスのメニューです。お楽しみに。



## 寒さにまけない食事をしよう!



◎まずは栄養バランスの良い食事を一日三回食べましょう。そのうえで、たんぱく質とビタミンA・Cをしっかりとりましょう。

<たんぱく質の多い食べ物>

～体をあたためて、体力を維持します～

<ビタミンA・Cの多い食べ物>

～ひふや鼻・のどのねんまくを正常に保ち、抵抗力を高めます～

