



12月 きゅうしょくこんだてひょう

令和元年度
菅平小学校

※は、そえひ小学校どくしょじゅんかん献立です。

月	火	水	木	金
2 ・ごはん ・ごもくたまごやき ・きりぼしだいこんに ・きゃべつとこおりとうふの みそしる	3 ・ごはん ・あつあげのカレー そぼろに ・おかかあえ ・はくさいとベーコンのスープ	4 ・ごはん ・さけのムニエル ・にんじんしりしり ・チンゲンサイのスープ ・みかん	5 ちいきしょくざいの日 ・ごはん ・ヤーコンかきあげ ・あさづけ ・とんじる ・りんご	6 ・むぎごはん ・ハッシュドポーク ・くきわかめのサラダ ※スイートポテト
9 ・ごこくごはん ・さかなのなんぼんづけ ・はくさいとかぶのつけもの ・みそけんちんじる	10 ※ちゅうかめん ・さつまいもとだいずのあげに ・ちゅうかサラダ ※しょうゆラーメンじる	11 すがだいら中1年希望献 ・ごはん ・じゃがぶたキムチ ・かいそうサラダ ・とりごぼうスープ ・クレープ	12 ・ごはん ※カツエッグ ・ツナサラダ ・ABCスープ	13 ・むぎごはん ・ポークカレー ・ふくじんづけあえ ・ココアプリン
16 ・ごはん ・とりのからあげ ・みずなとだいこんのサラダ ・たまごスープ	17 ・ごはん ・さぼのうめみそやき ・さつまいものサラダ ・とうふのすましじる	18 いいはの日 ・はつがげんまいごはん ・だいずのごもくに ・ごまあえ ・とりきのこじる ・こざかな	19 ・こおりとうふのそぼろごはん ・ゆでやさいの オーロラソースあえ ・さつまじる ・みかん	20 ・コッパン ・マカロニグラタン ・りんごとコーンのサラダ ・わふうポトフ
23 とうじのこんだて ・ごはん ・こんにゃくのゆずみそがけ ・ひじきとだいずのツナサラダ ・かぼちゃいりすいとんじる	24 クリスマスのこんだて ・カレーピラフ ・とりのマーメイドやき ・かいそうのきらきらサラダ ・コーンスープ ・クリスマスのデザート	25 ・はつがげんまいごはん ・だいこんとつくねのもの ・いそびたし ・あつあげのみそしる	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 ・みかん	ノロウイルスに 注意しよう！

★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。

☆牛乳が毎日できます。しっかりのみましょう！

★都合により献立を変更することがあります。

今月の旬

☆☆☆

献立の中から

☆☆☆

- 5(木) ヤーコンのかきあげ: さつま芋のように見える芋「ヤーコン」をかきあげにしました。上田市産のヤーコンです。
- 23(月) 冬至の献立: 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」の献立です。
- 24(火) 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。

- ・だいこん はくさい
- ・れんこん ・ほうれんそう
- ・りんご ・みかん



寒さにまけない食事をしよう！

十分な睡眠や、外出後のうがい・手洗いも大切です。



◎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>

<ビタミンA・Cの多い食べ物>

～体をあたためて、体力を維持します～

～ひふや鼻・のどのねまを正常に保ち、抵抗力を高めます～

