



12月 給食献立表

令和元年度
菅平中学校

※は、傍陽小学校読書旬間献立です。

月	火	水	木	金
2 ・ご飯 ・五目たまご焼き ・切り干し大根煮 ・きゃべつと凍り豆腐の みそ汁	3 ・ご飯 ・厚揚げのカレー そばろ煮 ・おかかあえ ・白菜とベーコンのスープ	4 ・ご飯 ・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 地域食材の日 ・ご飯 ・ヤーコンかきあげ ・あさ漬け ・豚汁 ・りんご (・ささみ天ぷら)	6 ・麦ご飯 ・ハッシュドポーク ・茎わかめのサラダ ※スイートポテト
9 ・五穀ご飯 ・魚の南蛮漬け ・白菜とかぶの漬物 ・みそけんちん汁 (・ジョア)	10 ※中華麺 ・さつまいもと大豆のあげ煮 ・中華サラダ ※しょうゆラーメン汁 (・りんご)	11 菅平中1年希望献立 ・ご飯 ・じゃが豚キムチ ・海そうサラダ ・鶏ごぼうスープ ・クレープ	12 ・ご飯 ※カツエッグ ・ツナサラダ ・ABCスープ (・じゃがバター)	13 ・麦ご飯 ・ポークカレー ・福神漬あえ ・ココアプリン
16 ・ご飯 ・鶏のからあげ ・水菜と大根のサラダ ・たまごスープ (・フライドポテト)	17 ・ご飯 ・さばの梅みそ焼き ・さつまいものサラダ ・豆腐のすまし汁	18 いい歯の日 ・発芽玄米ご飯 ・大豆の五目煮 ・ごまあえ ・鶏きのこと汁 ・小魚	19 ・凍り豆腐のそばろご飯 ・ゆで野菜の オーロラソースあえ ・さつまい ・みかん	20 ・コッペパン ・マカロニグラタン ・りんごとコーンのサラダ ・和風ポトフ
23 冬至の献立 ・ご飯 ・こんにゃくのゆずみそがけ ・ひじきと大豆のツナサラダ ・かぼちゃ入りすいとん汁 (・りんご)	24 クリスマスの献立 ・カレーピラフ ・鶏のマーマレード焼き ・海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 ・発芽玄米ごはん ・大根とつくねのもの ・いそびたし ・厚揚げのみそ汁 (・ヨーグルト)	26 お歳とりの献立 ・ご飯 ・ぶりの照り焼き ・五目なます ・なめこ汁 ・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。

☆ 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。 () は中学生のみのプラスメニューです。

今月の旬

☆☆☆

献立の中から

☆☆☆

●5(木) ヤーコンのかきあげ: さつまいものように見える芋「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・のどのねんまくを正常に保ち、抵抗力を高めます～

