

2018年

12月 きゅうしょくだよ!

武石小学校

☆献立は都合により、変わることがあります。

ぎゅうにゅうは まいにち1本(200cc)ずつつきます。みなさんの体のためにひつような えいようそが たっぷり ふくまれています。それは、は や ほねをじょうぶにするカルシウムだけでなく、「発育のビタミン」とよばれているビタミンB2もです。できるだけ へらさず、のこさず、のみましょう!

今月のちいきしょくざいの よてい(たけしだけでなく、となりの ながわまち でとれたものも ふくまれます)

こめ、キャベツ(10日まで)、じゃがいも、はくさい、ながねぎ、かぼちゃ、だいず、しめじ、えのきたけ、エリンギ、なめこ

3日(月)

- ごはん
- いわしの かばやき
- いかくんサラダ
- ねぎスープ

背の青い魚を食べよう

4日(火)

- コッペパン
- ハムエッグ
- キャベツのサワーブ
- かぼちゃの クリームスープ

地域食材を味わおう
カルシウムをとろう

5日(水)

- ひりゅう まんじゅう
- まつかぜやき
- しょうがずあえ
- はくさいの そぼろじる

たけしのおやきを食べてよう

6日(木)

- こんぶとだいずの ごはん
- ぶたにくのみそづけやき
- ほうれんそうと えのきのごまあえ
- いなかじる

武石小の恵みを味わおう

7日(金)

- はつがげんまい ごはん
- きびなご なんばんづけ
- おかかあえ
- さつまじる

鹿児島県のこんだて

10日(月)

- ごはん
- かきあげ
- そくせきづけ
- にくじゃが

「おばけのてんぷら」

11日(火)

- コッペパン
- チーズオムレツ
- ツナとコーンの サラダ
- ごぼうのコンソメ スープ

「こまったさんのオムレツ」

12日(水)

- ごはん
- やきさんま
- だいずとこんさいの ごまに
- だいこんの みそしる

「おおえどようかい かわらばん」
(栄養教諭おすすめ本)

13日(木)

- ソフトめん
- ミートソース
- ポテトの サラダドレッシング
- みかん

14日(金)

- ごはん
- ハンバーグ
- キャベツのレモンド レッシングあえ
- ほたてじる

「こまったさんのハンバーグ」
「だしべんとうぶ」

17日(月)

- わかめごはん
- コロッケ
- ごまドレサラダ
- はりはりじる

「11ぴきのねことあほうどり」
「こまったさんのコロッケ」

18日(火)

- コッペパン
- とりにくの マーメイドやき
- フレンチサラダ
- ポタンいっぱいのスープ

「てづくりこうじの なかまたち」

19日(水)

- ナン
- キーマカレー
- ブロッコリーとれんこんのサラダ
- あんにとろろふり フルーツポンチ

「へんてこしょうがっこう」
「ボクがつくったせかいのおやつどうぞ」
「フルーツポンチはいできあがり」

クリスマスの
こんだて

20日(木)

- こまつなの クリームスパゲッティ
- フライドチキン
- ツナサラダ

とうじの
こんだて

21日(金)

- ごはん (すくなめ)
- ゆずみそでんがく
- キャベツと しらすのサラダ
- かすじる

<おはなしこんだて>

本とのコラボレーションメニューは、りょうりめいのものをピンク色にしています。

<元気もりもりチャレンジ週間>

リクエストの料理名は、今までと同じようにあおいろとななめのじです。

りょうほう きょうつうしているのは オレンジいろとななめのじです。

25日(火)

- ココアあげパン
- かいそうサラダ
- ABCスープ
- りんご

26日(水)

- ごまきびごはん
- さけのうめみそやき
- ごもくなます
- としこし そうめんじる
- みかん

おとしりの
こんだて



エース

冬のエースは ビタミンACE!



12がつは、イベントがいっぱいです!

3日から7日は「きゅうしょくしゅうかん」

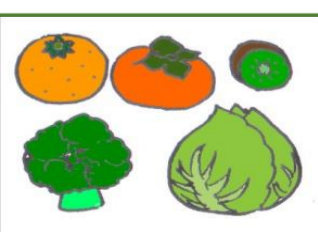
10日から19日は「どくしよじゅんかん」です。

元気もりもりチャレンジしゅうかんリクエストこんだてもとりいれ、クリスマス、とうじ、おとしりと、ぎょうじしょくも あります。

それぞれ、えらんだりりょうりに いみがありますので、「おいしい」だけでなく「なるほど!」と、おもいながらたべられるとよいとおもいます。



ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



めんえき
さいぼう
マクロ
ファージ

からだが びょうきにまけないように、わたしたちがちゃんとウイルスなどをやっつけられるようにするには、バランスよくたべてくれることがたいせつです!