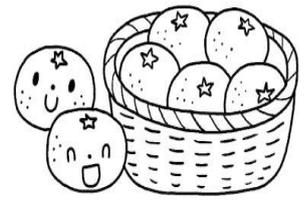




# 12月のこんだて

平成30年11月30日



今年も残りあとわずかとなりました。一年が過ぎるのは本当に早いものですね！給食を残す子も少なくなり、「今日の給食ぜんぶ食べれたよ～」とたくましい成長ぶりもみられた2学期でした。冬休み中もたくさん食べて遊んで、元気に3学期登園してきてください。

月/日	献立名	材料名			栄養価	
		あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
12/4 (火)	麦ごはん すきやき風煮 さつまいもの天ぷら 果物・牛乳	豚肉・焼豆腐 牛乳	米・麦・油 さつまいも 砂糖・天ぷら粉	人参・しらたき・長ネギ 白菜・みかん	373	10.4
12/6 (木) ひつじくみ リクエスト	おにぎり(わかめ) 鶏のから揚げ さつまいも汁 果物・牛乳	鶏肉・味噌 牛乳	米・麦・油 片栗粉・さつまいも	生姜・炊き込みわかめ レタス・キャベツ ゴボウ・大根・人参・長ネギ しめじ・りんご	449	16.5
12/10 (月)	きつねうどん 人参の天ぷら ほうれん草のゴマ和え 果物・牛乳	油揚げ なると・花かつお ちくわ・牛乳	乾めん・砂糖	万能ねぎ・ほうれん草 ゴマ・人参・バナナ	304	11.5
12/11 (火)	麦ごはん 手作りメンチカツ 切干し大根の含め煮 果物・牛乳	豚肉・卵・油揚げ さつまいも・牛乳	米・麦・油 天ぷら粉・パン粉 じゃがいも・砂糖	玉ねぎ・キャベツ レタス・切干大根 人参・干しいたけ みかん	472	13.2
12/13 (木)	ドックパン 手作りジャム タンドリーチキン さつまいもスティック 白菜シチュー 果物・牛乳	油揚げ・鶏肉 油・小豆 キス・卵・牛乳	ドックパン・砂糖 シチュールー じゃがいも	キウイ・りんご にんにく・フロccoli 白菜・人参 みかん	430	19.1
12/17 (月)	五目混ぜご飯 キスフライの タルタルソース 冬至かぼちゃ 果物・牛乳	油揚げ・鶏肉 キス・卵・牛乳	米・もち米・油 砂糖・天ぷら粉 マヨネーズ パン粉	干しいたけ・ゴボウ 人参・玉ねぎ・パセリ キャベツ・レタス かぼちゃ・りんご	480	17.7

先月の放射能による食品検査は水・牛乳含め不検出でした。

\*材料入荷により献立の一部が変更になる場合があります。

## 冬に負けない体を作ろう！

乾燥している冬には、いろいろな病気が流行します。抵抗力と免疫力をつけて、病気になりにくい体をつくりましょう。そのためには、ビタミンを多く含むにんじんやトマト、キャベツ、りんごなどの野菜と果物を十分にとることが肝心です。このほか、海藻や納豆も抵抗力を高めます。これらは、のどや鼻の粘膜を強くするので、かぜ予防にも効果があります。元気な体で冬を乗り切りましょう。



### 6日はおにぎり給食

今月は、はじめての「おにぎり給食」があります。ラップに包んだごはんを自分でにぎり、おいしくいただきます。にぎる力によって、まるや三角などいろんな形になりますね。おうちでもぜひ挑戦してみてください。