0

12月 給食だより

	月	火	水	木	金	土
			（1日） 予行練習 おかず入り弁当の日	（2日） 野菜のかき揚げ 大根サラダ すまし汁	（3日） 魚の塩麹蒸し焼き かぶと小松菜のサラダ けの汁	（4日） 納豆丼 卵スープ 果物
			おこわ	おでん・牛乳	きつねおむすび	お菓子
昼食	（6日） 豚肉と大根の八丁味噌 野菜の納豆和え きのこ汁	（7日） 魚のゆずソースかけ （保小中連携献立） ごぼうサラダ さつま芋の味噌汁	（8日） 味噌煮込みうどん 魚のマヨネーズ焼き ブロッコリーサラダ	（9日） 豆腐のクリームグラタン ほうれん草のおかか和え 冬野菜スープ	（10日） 煮魚 マカロニサラダ かぼちゃ汁	（11日） カレーライス 野菜サラダ 果物
おやつ	チーズおむすび	お菓子・牛乳	夕焼けおむすび	お菓子・牛乳	じゃこ青菜おむすび	お菓子
昼食	（13日） 豆腐ハンバーグ 白菜とツナのサラダ 青菜の味噌汁	（14日） 魚のカレー天ぷら ポテトサラダ すまし汁	（15日） お誕生日会 	（16日） 五目煮豆 ほうれん草の白和え （保小中連携献立） 中華スープ	（17日） 魚のオーロラ焼き カリフラワーサラダ じゃがバター味噌汁	（18日） 三色丼 豚汁 果物
おやつ	ピラフおむすび	チーズといりこ・牛乳	誕生日ケーキ・牛乳	お菓子・牛乳	きざみ昆布おむすび	お菓子
昼食	（20日） 味噌肉じゃが ビーフンサラダ すまし汁	（21日） 餅つき 	（22日） ミートスパゲティー 豚肉とれんこんのソテー ポトフ風スープ	（23日） ちゃんこ煮 青菜のじゃこ和え 豆腐の味噌汁	（24日） 魚の塩焼き かぼちゃのいとこ煮 五目汁	（25日） 麻婆豆腐 中華スープ 果物
おやつ	さつま芋おむすび	フルーツヨーグルト	わかめおむすび	おしるこ・牛乳	きなこおむすび	お菓子
昼食	（27日） 里芋と厚揚げの煮物 人参とツナのサラダ わかめの味噌汁	（28日） お魚ハンバーグ さつま芋のサラダ 豆腐の味噌汁	（29日） うどん作り 	（30日） 正月休み	（31日） 正月休み	
おやつ	きなこ餅	カリカリチーズ・牛乳	大学芋			

12月の予定

12/1（水） 予行練習

（おかず入り弁当の日）

12/21（火） 餅つき

12/29（水） うどん作り

12月においしい益田の食べ物

今月は、益田市で作られている「ほうれん草」を紹介します。
ほうれん草は、野菜の中でも鉄分が多く
鉄分の吸収を助けるビタミンCも豊富に含まれています。
旬の時期のほうれん草は色が濃く甘みが増しているので
ソテーやスープ、お浸しやサラダなど
どんなメニューにしてもおいしく食べられますよ！

腸内環境を整えよう！！

感染症予防には免疫力を高めることが重要とされています。腸内の免疫細胞が活性化すると免疫力が高まるといわれています乳酸菌やビフィズス菌が含まれる納豆やヨーグルトなどの発酵食品、乳酸菌やビフィズス菌のエサになる食物繊維を合わせてたべるといいでしょう！

11月の食事の様子

おかわりしたよ！！

ぼくもさいこ～！

おいし～よ

さいこ～！