12月 給食だより

	月	火	水	木	金	土
昼食				（1日） カレー肉じゃが ほうれん草のサラダ すまし汁	（2日） イワシバーグ 春雨サラダ じゃがバタ味噌汁	（3日） 中華丼 きのこスープ 果物
おやつ				お好み焼き・牛乳	きなこおむすび	お菓子
昼食	（5日） おかず入り弁当の日 	（6日） 魚のホイル焼き れんこんサラダ かぶのミルク味噌汁	（7日） 太平燕（熊本県） 魚の塩焼き ブロッコリーサラダ	（8日） けんちん煮 わかめの酢の物 きのこ味噌汁	（9日） 魚のタルタル焼き コールスローサラダ コーンスープ	（10日） ハヤシライス マカロニサラダ 果物
おやつ	お菓子	バナナのきな粉和え	大砲巻き・牛乳	お菓子	青菜のおむすび	お菓子
昼食	（12日） 高野豆腐の煮物 パプリカのマリネ ほうれん草の味噌汁	（13日） 魚の塩焼き 切り干し大根の煮物 れんこんの団子汁	（14日） 誕生日会 	（15日） かぼちゃグラタン 小松菜サラダ 白菜スープ	（16日） 魚のゆずソースかけ （保小中連携献立） かぶのおかか和え けの汁	（17日） カレーライス フルーツヨーグルト
おやつ	ひじきおむすび	かぼちゃケーキ・牛乳	誕生ケーキ・牛乳	大学芋	お菓子	お菓子
昼食	（19日） 厚焼き卵 豚肉と野菜のソテー 小松菜の味噌汁	（20日） 魚のマヨネーズ焼き 大根サラダ 冬野菜のミネストローネ	（21日） 餅つき 	（22日） 五目煮豆 野菜の胡麻和え かき玉汁	（23日） 鮭の塩焼き ほうれん草の白和え （保小中連携献立） 田舎汁	（24日） 牛すき丼 具たくさん汁 果物
おやつ	鮭おむすび	焼芋・牛乳	クッキー・牛乳	おしるこ	ゆかりおむすび	お菓子
昼食	（26日） 里芋と厚揚げの煮物 ひじきサラダ かき玉汁	（27日） うどんクッキング 	（28日） わかめご飯 チキンのチーズ焼き ブロッコリーサラダ すまし汁	（29日） とり天（大分県） 野菜のツナ和え 豆腐の味噌汁		
おやつ	チキンライス	たくあんおむすび	ラスク・牛乳	さつま芋ケーキ・牛乳		

益田産

12月においしい旬の野菜

ブロッコリーは『野菜の王様』と呼ばれるほど栄養満点の野菜です。色々な病気を予防する効果があるビタミンCとビタミンEとい栄養素を多く含んでいます。これらのビタミンは、体の免疫力を高めるので風邪やインフルエンザ、コロナの予防にぴったりです。

12月の予定

・12/5（月）おかず入り弁当の日（予行練習）

・12/21（水）もちつき

・12/27（火）手打ちうどんクッキング

白ご飯はいりません

免疫力を高めるおすすめおやつ

野菜スティック（ビタミン・ミネラル）
手軽に様々なビタミンやミネラルがとれます。
焼芋（ビタミンC）
芋類にはビタミンCがとても豊富です。さつま芋には腸内環境を整える食物繊維も多く含まれます。

m

11 月の食事の様子