

<中学校> 12月 基本献立予定表

献立名			栄養価		
ごはん パン	牛乳	おかず	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
麦ごはん	○	ポークカレー 福神漬 こんにゃくサラダ 県産ヨーグルト	897	27.1	23.5
米パン	○	ナポリタン オムレツ キャベツのスープ	845	34.9	30.6
お魚丼	○	米粉すいとん いそかあえ	839	31.5	22.7
ごはん	○	手作りじゃこふりかけ おでん からしあえ みかん	792	29.8	15.4
ごはん	○	ハンバーグデミグラスソース こぶきいも ジェリエヌスープ	818	29.4	17.8
ごはん	はとむぎ茶	モロのみそがらめ 飛鳥汁 ヤーコーンのきんぴら 【わ食の日献立】	768	31.9	19.1
チーズ米パン	○	カレーうどん うずら卵串フライ ゆで野菜	902	37.6	34.4
ごはん	○	さばのスタミナ焼 ひじきと大豆の煮物 根菜汁	819	32.7	23.0
チキン竜田サンド	○	海藻サラダ あさりのチャウダー	847	35.0	35.4
ごはん	○	鱈のみぞれかけ 野菜炒め みそ汁	828	33.8	22.0
中華丼	○	シューマイ 中華スープ	820	34.3	22.7
米パン	○	ミンチカツ ゆでキャベツ はとむぎのヘルシーシチュー	846	37.1	34.1
ごはん	○	ほんもろこのチーズ揚げ 筑前煮 みそ汁 りんご	757	27.7	17.4
ごはん	○	おとんすきやき ごまあえ かきたま汁 【地場産物の日献立】	833	34.1	23.5
ごはん	○	鮭の照りマヨ焼き 肉じゃが 大根のみそ汁	826	35.2	19.7
ごはん	○	納豆 かぼちゃのそぼろあんかけ けんちん汁	866	34.2	20.5
黒パン	○	鶏肉のチーズ焼き ゆで野菜 コーンポタージュ クリスマスデザート	871	36.8	31.6
ピラフ	○	ししゃもフライ ゆでキャベツ ミネストローネ	852	29.8	22.4



今月の一口メモ

風邪を予防しよう

冬になると、風邪が流行します。これは、原因となるウイルスが寒さや乾燥を好むからです。手洗い・うがいと「栄養・休養・運動」で予防しましょう。

栄養
1日3食バランスよく食べましょう。

休養
早寝・早起きを心がけ、体を休めましょう。睡眠不足にはならないようにしましょう。

運動
適度に運動して体力をつけましょう。



毎月8日は「わ食の日」

小山市では毎月8日を「わ食」の日と決めました。学校給食では和食の献立とはとむぎ茶を提供しています。