

# ☆12月分 給食献立



月	火	水	木	金
<p>2022年も残りわずかですね。今年もたくさん給食を食べてくれてありがとうございました。</p> <p>給食再開は1月16日(月)からです。給食の準備を忘れずにしましょう。</p>			1	2
			<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> <li>・赤魚の香味焼き</li> <li>・ひじきの五目煮</li> <li>・小松菜のみそ汁</li> </ul> <p>熱 831kcal た 42.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スタミナ丼</li> <li>・牛乳</li> <li>・冬野菜のナムル</li> <li>・かきたま汁</li> </ul> <p>熱 778kcal た 33.9g</p>
5	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> <li>・鶏のごまみそ焼き</li> <li>・お揚げのおひたし</li> <li>・キムチ豚汁</li> </ul> <p>熱 937kcal た 40.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3色ご飯</li> <li>・牛乳</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・もずくスープ</li> </ul> <p>熱 781kcal た 26.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーうどん</li> <li>・牛乳</li> <li>・白菜ととんぶりのサラダ</li> <li>・りんごの蒸しパン</li> </ul> <p>熱 979kcal た 37.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯(ふりかけ)</li> <li>・牛乳</li> <li>・春巻き</li> <li>・パンサンスー</li> <li>・豆腐と生姜のスープ</li> </ul> <p>熱 729kcal た 20.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> <li>・豚肉ときゃべつの甘みそ炒め</li> <li>・千草焼き</li> <li>・すまし汁</li> </ul> <p>熱 860kcal た 33.1g</p>
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> <li>・ちくわのマヨネーズ焼き</li> <li>・煮じゃ昆布</li> <li>・もやしと麩のみそ汁</li> </ul> <p>熱 817kcal た 24.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> <li>・焼き魚(塩さば)</li> <li>・ごまあえ</li> <li>・肉じゃが</li> </ul> <p>熱 977kcal た 45.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> <li>・アドボ</li> <li>・ツナあえ</li> <li>・根菜汁</li> </ul> <p>熱 808kcal た 41.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> <li>・チキンのマーマレード焼き</li> <li>・きんぴらごぼう</li> <li>・わかめと卵のスープ</li> </ul> <p>熱 763kcal た 36.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・五目ご飯</li> <li>・牛乳</li> <li>・コーンシュウマイ</li> <li>・くきわかめ炒め</li> <li>・厚揚げのみそ汁</li> </ul> <p>熱 752kcal た 31.2g</p>
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚丼</li> <li>・牛乳</li> <li>・きくらげサラダ</li> <li>・白菜のみそ汁</li> </ul> <p>熱 867kcal た 38.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・牛乳</li> <li>・鮭フライ(パックソース付き)</li> <li>・メンマの炒め物</li> <li>・じゃがいものみそ汁</li> </ul> <p>熱 867kcal た 38.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・台湾風ピリ辛ラーメン</li> <li>・牛乳</li> <li>・焼き餃子</li> <li>・野菜の昆布あえ</li> </ul> <p>熱 785kcal た 33.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キーマカレー</li> <li>・牛乳</li> <li>・ゆで野菜サラダ</li> <li>・福神漬</li> </ul> <p>熱 963kcal た 31.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハムコーンピラフ</li> <li>・牛乳</li> <li>・枝豆サラダ</li> <li>・かぼちゃパイ</li> </ul> <p>熱 796kcal た 25.4g</p>



## ○朝ご飯を食べましょう！

毎日決まった時間に食事をする事で、よい生活リズムが生まれます。休みだからといって朝ご飯を抜いたり、不規則な時間に食べていたりすると体調を崩しやすくなります。特に、ビタミンを多く含む野菜は毎食きちんと食べることが大切です。

## ○牛乳・乳製品を摂りましょう！

休み中は給食が無いので、牛乳や乳製品をとる機会が極端に減る傾向があります。成長期は生涯の健康のために骨量を貯める大切な時期です。カルシウムが不足しないように意識して補給しましょう。



## ○油脂の摂りすぎに注意しましょう！

クリスマスにお正月...行事が続く年末年始は、肉料理や揚げ物、デザート類を多く食べがちです。揚げ物など油脂が多い料理を食べるときには、ひと口食べたなら野菜料理をふた口食べるなど工夫をしてみましょう。スナック菓子も油脂が多いので、食べ過ぎてしまわないよう要注意です。

## ○元気に体を動かしましょう！

## 冬休みを元気に過ごすために...