 <p>～新献立紹介</p> <p>2日(木) ◎野菜ジュース(白ぶどう&ほうれん草)</p> <p>9日(木) ◎きざみうどん</p> <p>23日(木) ◎チキンカツのトマトソース</p>	<p>1日(水)</p> <p>牛乳 鶏肉のから揚げ</p> <p>ごはん 野菜サラダ</p> <p>野菜ジュース (白ぶどう&ほうれん草)</p> <p>ごはん ホールのバーベキューソース</p>	<p>2日(木)</p> <p>牛乳 カツ丼</p> <p>ごはん みそ汁</p>	<p>3日(金)</p> <p>牛乳 鶏肉のから揚げ</p> <p>ごはん 大根のから揚げ</p>
	<p>(栄養価) 739 26.0 26.7</p>	<p>(栄養価) 704 27.0 13.7</p>	<p>(栄養価) 777 35.4 24.4</p>

<p>6日(月)</p> <p>牛乳 デジブルコギ</p> <p>ごはん 煮浸し</p>	<p>7日(火)</p> <p>牛乳 ドライカレー</p> <p>ごはん 大根のツナサラダ</p>	<p>8日(水)</p> <p>牛乳 豚豚</p> <p>ごはん 中華あえ</p>	<p>9日(木)</p> <p>牛乳 きざみうどん</p> <p>菜めし つけつゆ</p>	<p>10日(金)</p> <p>牛乳 トマトクリームシチュー</p> <p>ごはん コツパン</p>
<p>(栄養価) 861 37.6 32.3</p>	<p>(栄養価) 806 28.5 30.4</p>	<p>(栄養価) 837 29.1 24.7</p>	<p>(栄養価) 642 23.5 14.6</p>	<p>(栄養価) 772 37.0 21.5</p>

<p>13日(月)</p> <p>牛乳 ポークビーンズ</p> <p>ごはん キャロットピラフ</p>	<p>14日(火)</p> <p>牛乳 いわしのかば焼き</p> <p>ごはん じゃがいもポテトサラダ</p>	<p>15日(水)</p> <p>牛乳 豚肉のボン酢炒め</p> <p>ごはん 揚げ春巻</p>	<p>16日(木)</p> <p>牛乳 ビビンバ</p> <p>ごはん 冷しゃぶサラダ</p>	<p>17日(金)</p> <p>牛乳 鶏肉にら丼</p> <p>ごはん もやしナムル</p>
<p>(栄養価) 772 37.0 21.5</p>	<p>(栄養価) 791 29.2 25.7</p>	<p>(栄養価) 759 28.8 23.4</p>	<p>(栄養価) 707 27.2 19.3</p>	<p>(栄養価) 756 31.3 21.5</p>


<p>20日(月)</p> <p>牛乳 中華うま煮</p> <p>ごはん 絆三絲</p>	<p>21日(火)</p> <p>牛乳 ジョア(マスカット)</p> <p>ごはん おでん</p>	<p>22日(水)</p> <p>牛乳 冬野菜のカレーライス</p> <p>ごはん マカロニサラダ</p>	<p>23日(木)</p> <p>牛乳 チキンカツのトマトソース</p> <p>ごはん 揚げプロックロー</p>	<p>24日(金)</p> <p>牛乳 鶏肉のから揚げ</p> <p>ごはん りんごのタルト</p>
<p>(栄養価) 796 30.3 24.3</p>	<p>(栄養価) 749 35.3 17.8</p>	<p>(栄養価) 770 22.5 23.6</p>	<p>(栄養価) 906 26.5 34.8</p>	<p>(栄養価) 906 26.5 34.8</p>

※栄養価は、左からエネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)の順に記載しています。

(文部科学省基準)	エネルギー 830kcal	たんぱく質 27~42g	脂質 18~28g
-----------	---------------	--------------	-----------

『牛乳』を飲みましょう!

牛乳には不足しがちなカルシウムをはじめ、良質のたんぱく質や脂質、糖質、ビタミンなどが含まれています。骨や歯をつくるもとになり、成長期に丈夫な体をつくるためには欠かせない栄養素です。しっかり飲みましょう。




12月22日は冬至です。

冬至とは、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。この日は昔から、ゆず湯に入ってからかぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃを食べると風邪などの病気になりにくいといわれています。

かぼちゃは夏が旬ですが、長く保存ができるので、冬のビタミン源として大切な野菜です。ゆず湯は香りもよく、『肌荒れを改善する』『血行をよくする』などの働きもあるので、寒い冬にぴったりです。

給食では、12月22日(水)に 揚げかぼちゃ が出ます!!




終業式