

12月のきゅうしょくこんだてひょう 令和3年



◎ おはしは毎日持ってきましょう。
◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。
稲美町学校給食運営委員会

食べものは 1本の中での おもな働きによって 3つのなかに分けられます。

黄 エネルギーになる
赤 1本をつくる
緑 体の調子を整える

★くわしくは 今月の 給食 たごりを みよう!

水よう	木よう	金よう		
<p>①</p> <p>パン、ごまじゅこサラダ、さつまいもシチュー</p> <p>12月の給食目標は「食べものの働きを矢張り」です。給食には、あか、きいろ、みどりのなかが「バランスよく」入っています。</p>	<p>②</p> <p>キャベツのおひたし、さばのつくだあげ、ごはん、ばちじる</p> <p>ばちは、そうめんをつくるときにできるそうめんのひしひしの音です。きいろのなかが入っています。</p>	<p>③</p> <p>ほうれんそうのごまあん、ごはん、じゃがいもやさつまいも、里いもなどのいも類は、きいろのなかが入っています。エネルギーのもとになります。</p>		
<p>⑥</p> <p>きりぼし、ごはんに、おやに</p> <p>親子煮には、親のとり肉、子の卵が入っています。とり肉も卵も、1本をつくるもとになる あかのなかが入っています。</p>	<p>⑦</p> <p>みかん、いかだいこん、ごはん、いものこじる</p> <p>みかんにはビタミンCが多く含まれています。みかんなどの果物は、1本の調子をととのえる みどりのなかが入っています。</p>	<p>⑧</p> <p>きなこパン、わかづ、おぼろ汁</p> <p>きなこは、大豆を炒って粉にしたもので、大豆と同じ あかのなかが入っています。からごを つくるもとになります。</p>	<p>⑨</p> <p>ふくじんブタ、ぶつやさいカレー、ごはん、ハンムサラダ</p> <p>冬野菜カレーには、冬が旬の冬野菜ブロッコリーなどが入っています。冬野菜は みどりのなかが入っています。</p>	<p>⑩</p> <p>ちくわのいそべあげ、ごはん、キムチたべ</p> <p>ちくわやまぼこは、魚の身をすりつぶしてつくり出します。魚と同じ、あかのなかが入っています。</p>
<p>⑬</p> <p>ひじきサラダ、ごはんに、わかめのまじる</p> <p>ひじきサラダはマヨネーズとしょうゆで味をつけています。マヨネーズはきいろのなかが入っています。</p>	<p>⑭</p> <p>やさしいゆずふうみ、ごはん、マーボーだいこん</p> <p>ごはんはきいろのなかが入っています。ごはんには炭水化物が多く含まれていて、エネルギーのもとになります。</p>	<p>⑮</p> <p>パン、スパゲティ、ごはんに、めん類は、ごはんと同じ きいろのなかが入っています。主食として食べます。</p>	<p>⑯</p> <p>キャベツのごますあえ、ごはん、にのみそおでん</p> <p>ごまは、ごま油の原料になります。サラダ油やオリーブ油と同じ きいろのなかが入っています。</p>	<p>⑰</p> <p>3年生は自分たちで考えたオリジナルハンバーグ、プロッコリーのあかりあえ、しおあげ、ごはん、たまねぎのみそ汁</p> <p>牛乳はあかのなかが入っています。たんぱく質や無機質を多く含んでいて、みなさんの成長をサポートします。</p>

⑲

あじつくり、ごはんに、かすじる

のりなどの海苔類は あかのなかが入っています。海苔類は、他に、こんぶ、わかめ、もずく、ひじきなどです。

⑳

クリスマスケーキ、ごはんに、オニオンスープ

クリスマスメニュー * ケーキなどのお菓子類は きいろのなかが入っています。

＊ 12月の給食費 ＊
天満東小

1,2,3,4,6年生
15回 3,855円

5年生
12回 3,084円

3学期の給食は
1月12日(水) からです。

