

令和4年度 **12月 こん立表**  
 笠松町学校給食センター

本格的な冬が始まり、今年も残すところあと1か月となりました。寒くなると空気が乾燥し、風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。手洗いやバランスの良い食生活習慣を意識して、元気に冬を過ごしたいですね。給食では、冬に旬を迎える食材や心も体も温まる献立がたくさん登場します。冬の味覚を味わい、寒さに負けない体を作りましょう。

☆学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、県・町・J Aグループの一部助成を受けています。

給食に関する情報をみることができます。





中学校用

今月のおはなし給食  
**12月1日(木)**  
 「パムとケロのどらのたび」



今月のおはなし給食は、おはなしの中で登場する「たまねぎ山脈」「りんご山」「かぼちゃ火山」をイメージしたメニューです。また、パムとケロがお昼ごはんを食べる「ホットドック」も給食に登場します。おはなしの世界を感じながら、給食を味わいましょう。



<p><b>5日(月)</b> 870 kcal</p> <p>ほうれんそうと しめじのソテー</p> <p>さつまもスティック</p> <p>ビーフストロガノフ</p> <p>むぎごはん</p>	<p><b>6日(火)</b> 712 kcal</p> <p>肉じゃが</p> <p>しいらのみそマヨやき</p> <p>豆ふのすまし汁</p> <p>なめし</p>	<p><b>7日(水)</b> 594 kcal</p> <p>いちごヨーグルトあえ</p> <p>ホイコーロー</p> <p>五目しょうゆラーメンの汁</p> <p>中かめん</p>	<p><b>8日(木)</b> 653 kcal</p> <p>キャベツのカレーンター</p> <p>タルタルソース</p> <p>白みフライ</p> <p>スライスチーズ</p> <p>バーガーパンズ</p> <p>コーンシチュー</p>	<p><b>9日(金)</b> 799 kcal</p> <p>かいそうサラダ(ド)</p> <p>れんこんチップス</p> <p>ねぎカレー</p> <p>むぎごはん</p> <p>とり肉のやきとりふう</p> <p>やさいの ゆずふうみあえ</p> <p>里いもと小まつなのみそ汁</p>
<p><b>12日(月)</b> 818 kcal</p> <p>三色とりそばごはんの具</p> <p>きなこだんご</p> <p>白さいとかぶのみそ汁</p> <p>むぎごはん</p>	<p><b>13日(火)</b> 785 kcal</p> <p>いちごのムース</p> <p>とり肉のからあげ</p> <p>わかめスープ</p> <p>しらす</p> <p>ねぎチャーハン</p>	<p><b>14日(水)</b> 878 kcal</p> <p>れんこんのきんぴら</p> <p>手作りおにまん</p> <p>みそにこみうどんの汁</p> <p>うどん</p>	<p><b>15日(木)</b> 825 kcal</p> <p>カラフルサラダ(ド)</p> <p>大豆と小魚のごまがらめ</p> <p>冬やさいのシチュー</p> <p>黒パン</p>	<p><b>16日(金)</b> 747 kcal</p> <p>白さいのおひたし</p> <p>さばのしおやき</p> <p>やさい</p> <p>ふりかけ</p> <p>とん汁</p> <p>むぎごはん</p>
<p><b>19日(月)</b> 772 kcal</p> <p>キャベツの ゆかりあえ</p> <p>れんこんの天ぷら</p> <p>かんとうに</p> <p>むぎごはん</p>	<p><b>20日(火)</b> 798 kcal</p> <p>かぼちゃのそぼろに</p> <p>みかん</p> <p>さわにわん</p> <p>むぎごはん</p>	<p><b>21日(水)</b> 787 kcal</p> <p>中かサラダ(ド)</p> <p>小ロンボウ</p> <p>中かあんかけ</p> <p>ソフトスパゲッティ</p>	<p><b>22日(木)</b> 865 kcal</p> <p>クリスマスデザート</p> <p>花やさいサラダ(ド)</p> <p>クロワッサン</p> <p>クリスマスチキン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>ロールパン</p>	<p><b>23日(金)</b> 809 kcal</p> <p>白さいのしお</p> <p>こんぶあえ</p> <p>わふうハンバーグ</p> <p>さつまいもとねぎのみそ汁</p> <p>むぎごはん</p>
<p><b>26日(月)</b> 822 kcal</p> <p>チンゲンサイのナムル</p> <p>豆にゆう</p> <p>プリンタルト</p> <p>ピビンパの具</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>むぎごはん</p>	<p><b>寒さに負けない体を作り、冬を元気に過ごしましょう!</b></p> <p>寒さに負けない強い体を作るには、バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養をして、免疫力や抵抗力を高めることが大切です。食事では、1日3回欠かさず食べ、たんぱく質やビタミン類を積極的に取り入れることがポイントです。日々の食事で心がけましょう。</p> <p><b>たんぱく質</b> 寒さへの抵抗力を高め、体を温める働きがあります。(肉、魚、豆腐、牛乳、乳製品、卵など)</p> <p><b>ビタミンA</b> のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスから体を守ります。(ほうれん草、にんじん、うなぎ、とまと、かぼちゃなど)</p> <p><b>ビタミンC</b> 寒さから体を守ったり、ウイルスをやっつけてくれます。(果物、キャベツ、ピーマン、ブロッコリーなど)</p> <p>食事 + 運動 + 休養</p>			