

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
 みるることができます。

小学校用

今月のおはなし給食
12月1日(木)
 「**パムとケロのぞらのたび**」

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>5日(月) 690 kcal</p> <p>ほうれんそうと しめじのソテー</p> <p>さつまいもスティック</p> <p>ビーフストロガノフ</p> <p>むぎごはん</p>	<p>6日(火) 603 kcal</p> <p>肉じゃが</p> <p>しいらのみそマヨやき</p> <p>豆腐のすまし汁</p> <p>なめし</p>	<p>7日(水) 505 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>8日(木) 553 kcal</p> <p>たまねぎ山みゃくのソテー</p> <p>りんご山のタルト</p> <p>パムとケロのホットドック</p> <p>かぼちゃ火山のスープ</p> <p>小がたコッペパン</p>	<p>9日(金) 627 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>12日(月) 635 kcal</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>13日(火) 685 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 ねぎチャーハン</p>	<p>14日(水) 705 kcal</p> <p>れんこんのきんぴら</p> <p>手作りおにまん</p> <p>みそこみよだんの汁</p> <p>うどん</p>	<p>15日(木) 677 kcal</p> <p>キャベツのカレーソテー</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>16日(金) 586 kcal</p> <p>白さいのおひたし</p> <p>さばのおしおやき</p> <p>やさい ふりかけ</p> <p>とん汁</p> <p>むぎごはん</p>
<p>19日(月) 606 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>かんとくに</p> <p>むぎごはん</p>	<p>20日(火) 629 kcal</p> <p>かぼちゃのそぼろに みかん</p> <p>さわらのゆうあんやき</p> <p>さわにわん</p> <p>むぎごはん</p>	<p>21日(水) 597 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>22日(木) 739 kcal</p> <p>クリスマスデザート</p> <p>クリスマスチキン</p> <p>クロワッサン</p> <p>花やさいサラダ(ド)</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>23日(金) 626 kcal</p> <p>白さいのお こんぶあえ</p> <p>わふうハンバーグ</p> <p>さつまいとねぎのみそ汁</p> <p>むぎごはん</p>
<p>26日(月) 670 kcal</p> <p>チンゲンサイのナムル</p> <p>豆にゆう プリンタルト</p> <p>ピビンバの具</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>むぎごはん</p>	<p>寒さに負けない体を作り、冬を元気に過ごしましょう!</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>食事 + 運動 + 休養 </p>			

たんぱく質
 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)

ビタミンA
 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)

ビタミンC
 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)