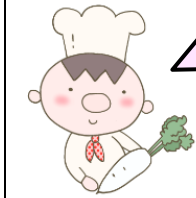




12月の献立



今年も残り1か月。寒さも本格的になってきました。しっかり食べて、体の中から温まろう！



			1日(木)	2日(金)
			いりご菜めし 牛乳 (小)グラタン (保幼中)チキンウインナー ブロッコリーのサラダ 白菜のスープ	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め ばんさんすう
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
ごはん 牛乳 大豆と肉団子のトマト煮 チーズサラダ	ごはん 牛乳 いかの香り焼き みるくおから みそけんちん汁	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 ごまじゃこ和え	ごはん 牛乳 マスタードチキン れんこんサラダ 大根のコンソメスープ	ごはん 牛乳 海鮮揚げシューマイ チンゲン菜の中華和え キムチと卵のスープ
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
カレーライス 牛乳 かみかみサラダ みかん	ごはん 牛乳 鱈のパン粉焼き 茎わかめのきんぴら 大根となめこのみそ汁	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 チョコレートサラダ キャンディポテト	ごはん 牛乳 がんと野菜の煮物 ほうれん草とコーンの和え物	あか 赤じごごはん 牛乳 (小)チキンウインナー (保幼中)グラタン 豆と海藻のサラダ キャベツのスープ
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
もち麦ごはん 牛乳 美し酒鍋 野菜と竹輪の和え物 くるみちりめん 【食育の日】	ごはん 牛乳 根菜のそばろ煮 かにかまの酢のもの	ごはん 牛乳 八宝菜 バンバンジー	ごはん 牛乳 タラのレモン風味 切り昆布と大豆の炒り煮 かぼちゃのみそ汁	キャロットピラフ 牛乳 ハーブチキン ツナサラダ クラムチャウダー (小中)お米の クリスマスケーキ

甲田中リクエスト給食♪

【冬至献立】

※物資納入の都合等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

小学校4年生の食事に相当する値です。

☆平均栄養量☆	
・エネルギー 655 kcal	・たんぱく質 26.1 g
・脂質 19.7 g	・カルシウム 361 mg
・食物繊維 4.2 g	・食塩相当量 2.1 g



12月 給食だよ!

安芸高田市給食センター
令和4年(2022年)12月

食事でご飯でウイルスをやっつけよう!

冬を健康に過ごすためには、栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。ウイルスに負けない体をつくるために大切な栄養素を紹介します。

たんぱく質

筋肉や血液など体をつくるもとになり、ウイルスに負けない力をつけてくれます。魚介類や卵、肉類、大豆製品や乳製品に多く含まれています。

ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。油と一緒にとることで吸収率が高くなります。色の濃い野菜(緑黄色野菜)やチーズ、卵に多く含まれています。

ビタミンC

寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわります。体にためておくことができないので、毎回の食事で取り入れることが大切です。果物だけでなく、いもや野菜にも多く含まれています。



給食の思い出&メッセージ

(甲田中学校編) (*ω*)

ほんの一部ですが紹介します。たくさんのメッセージをありがとうございます!



- ・給食のごはんは何でもおいしくひとつの給食に心を込めて作っているのが伝わってくる最高の味です。
- ・私は幼稚園の頃から給食を食べてきました。正直給食より弁当がいいなと思っていたのですが、気づいたら毎日の給食が楽しみになっていました。毎日おいしい給食を作ってください本当にありがとうございます。
- ・お昼になると、とても楽しみにしていたし、時にパンの時間が一番楽しみでした。しかし、肉や甘すぎるものが苦手なので少し減らしてほしいという一面もありますが、いつもありがとうございます。
- ・いっぱい出た。おいしいものも、そうでないものもたくさん出てきておもしろかった。
- ・コロナで友達とは話せない中の給食だったけど、とてもおいしくて元気づけられました。
- ・きのこを無くそう ねぎを無くそう