

令和7年

12月もいつけひょう

中央市学校給食センター

今月の目標

寒さに負けない食事をしよう

かぜをひかないための栄養素

たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。

ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草
大根の葉 春菊 みかん レバー
たら あんこうの肝



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。

ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ
の葉 じゃがいも かき みかん
ゆず きんかん いちご



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| <p>1日 (月)</p> <p>パイコンポート</p> <p>きゅうりとささみのあえもの</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>みそけんちんじる</p> | <p>2日 (火)</p> <p>オレンジ</p> <p>ごぼうとこんにゃくのみそ</p> <p>いわしのかばやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>かきたまじる</p> | <p>3日 (水)</p> <p>いちごヨーグルト</p> <p>セサミトースト</p> <p>ペンネのトマトソースに</p> <p>やさいスープ</p> | <p>4日 (木)</p> <p>あじつけこざかな</p> <p>だいこんときりこぶのあえもの</p> <p>あげじゃがのそぼろに</p> <p>むぎごはん</p> <p>はくさいのみそじる</p> | <p>5日 (金)</p> <p>やさいとたまごのいため</p> <p>さわかめのねぎみそやき</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>すいとんじる</p> |
| <p>8日 (月)</p> <p>りんご</p> <p>やさいときわかめのあえもの</p> <p>おやこどん</p> <p>あつあげのみそじる</p> | <p>9日 (火)</p> <p>きつかみかん</p> <p>やさいのいりに</p> <p>メンチカツ</p> <p>あじつけのり</p> <p>むぎごはん</p> <p>こんさいのみそじる</p> | <p>10日 (水)</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>パサのレモンペッパーオイルやき</p> <p>くろめきなこクリーム</p> <p>コッペパン</p> <p>カラフルボールスープ</p> | <p>11日 (木)</p> <p>ひとくちぶどうゼリー</p> <p>もやしのナムル</p> <p>すふた</p> <p>むぎごはん</p> <p>はるさめキムチじる</p> | <p>12日 (金)</p> <p>むしケーキ</p> <p>こまつなとじゃがのいためもの</p> <p>いかのこうみやき</p> <p>1しよくゆうゆううどん</p> <p>カレーうどんのスープ</p> |
| <p>15日 (月)</p> <p>きつかみかん</p> <p>きりぼしだいこんのかみかみ</p> <p>まつかぜやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>なるとのすましじる</p> | <p>16日 (火)</p> <p>ほうれんそうのいそかあえ</p> <p>さばのしおやき</p> <p>きのこごはん</p> <p>さつまいもじる</p> | <p>17日 (水)</p> <p>プリン</p> <p>キャベツとツナのソテー</p> <p>マーガレードチキン</p> <p>はちみつパン</p> <p>ひよこまめとコーンのチャウダー</p> | <p>18日 (木)</p> <p>オレンジ</p> <p>パンパシージャサラダ</p> <p>メルルサのオysterマヨやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>みそワンタンスープ</p> | <p>19日 (金)</p> <p>【少し早い冬至給食】</p> <p>ゆずゼリー</p> <p>キャベツのしおこんぶあえ</p> <p>とりはくとかぼちゃのあまからあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうふとなめこのみそじる</p> |
| <p>22日 (月)</p> <p>【お楽しみ給食】</p> <p>チョコムース</p> <p>ハーフチキン</p> <p>ほしのチーズサラダ</p> <p>フライまたはクリスマスチキン</p> <p>カラフルピラフ</p> <p>コンソメスープ</p> | <p>手洗いは感染症予防の基本です！</p> <p>せっけんをつけ、こするように洗います。</p> <p>汚れの残りやすい部分は念入りに。</p> <p>水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分をふき取りましょう。</p> <p>外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。</p> <p>もうすぐ冬休み！</p> <p>かぜなどで体調をくずすことがないように、1日3食しっかり食べて、適度な運動と十分な睡眠を心がけましょう！</p> | | | |