

令和7年

12月もりつけひょう

中央市学校給食センター

今月の目標

さむ 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



ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ

の葉 ジャガイモ 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。

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
 パインコンポート MILK きゅうりとささみのあえもの ぶたにくのしょうがやき むぎごはん みそけんちんじる	 オレンジ MILK ごぼうとこんにゃくのみそ汁 いわしのかばやき むぎごはん かきたまじる	 いちごヨーグルト MILK セサミトースト ペンネのトマトソースに やさいスープ	 あじつけこざかな だいこんときりんぶのおえもの あげしゃがのそぼろに むぎごはん はくさいのみぞしる	 やさいとたまごのいために さわらのねぎみそやき ゆかりごはん すいとんじる
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
 りんご MILK やさいとくきわかめのあえもの おやこどん あつあげのみぞしる	 きっかみかん MILK やさいのいりに メンチカツ あじつけのり むぎごはん こんさいのみぞしる	 マカロニサラダ バサのレモンペッパー オイルやき くろまめきなこ クリーム コッペパン カラフルボールスープ	 ひとくちぶどうゼリー もやしのナムル すぶた むぎごはん はるさめキムチじる	 むしケーキ MILK こまつなとじゃがのいためもの 1շょよう ゆでうどん カレーうどんのスープ
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
 きっかみかん MILK きりほしだいこんのかみかみ まつかぜやきいため むぎごはん なるとのすまじる	 ほうれんそうのいそかえ さばのしおやき きのこごはん さつまいもじる	 プリン MILK キャベツとツナのソテー マーマレードチキン はちみつパン ひよこまめとコーンのチャウダー	 オレンジ MILK パンバシジー サラダ メルナサのオイスター馬やき むぎごはん みそワンタンスープ	<p>[少し早い冬至給食]</p> ゆずゼリー MILK キャベツのしおこし とろにくとかぼちゃのあまからあげ むぎごはん とうふとなめこのみぞしる
22日(月)	てあら かんせんしょようほう 手洗いは感染症予防の基本です！			
 チョコムース MILK ほしのチーズサラダ ハーブチキン フライまたはクリスピーチキン カラフルピラフ コンソメスープ	せっけんをつけ、こするように洗います。 汚れの残りやすい部分は念入りに。 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。			
	 もうすぐ冬休み！ かぜなどで体調をくずすことがないよう、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めましょう！			