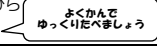
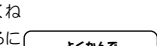


日 曜		給食がない学校	行事 など	献 立 名		使 用 す る 材 料			栄 養 価	
				主食	おかず	 赤色の食品 (血や肉になる)	 緑色の食品 (体の調子を整える)	 黄色の食品 (熱や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月			利府町産米ごはん	あますあんかけにくでんご(2こ) れんこんのきんぴら にこみおでん 	 とりにく がんもどき ちくわ さつまあげ こんぶ うすらたまご	 だいこん にんじん れんこん ごぼう えだまめ たまねぎ	 ごはん さといも さとう あぶら ごま パンこ	595	22.8
3	火	青小5年	みかんの日 	ココアパン	だいすいりペンネイタリアン ポテトのチーズに みかん	 ぶたにく だいた ベーコン チーズ	 たまねぎ ピーマン にんじん にんにく トマト パセリ みかん	 パン マカロニ さとう じゃがいも バター オリーブオイル	660	25.7
4	水			利府町産米ごはん	きのこカレー マカロニサラダ てつぶんヨーグルト	 ぶたにく ハム ヨーグルト	 しめじ たまねぎ にんじん にんにく りんご きゅうり とうもろこし	 ごはん じゃがいも あぶら カレールウ マカロニ マヨネーズ	706	24.0
5	木		はしを上手に 使う日 	ソフトパン	ピリからとんこつうどん だんしゃくとかぼちゃのコロッケ (パックスソース) ブロッコリーのおかかあえ	 ぶたにく なんと こんぶ かつおぶし	 こまつな キャベツ もやし ねぎ はくさい だいこん にら にんじん にんにく しょうが かぼちゃ ブロッコリー	 パン うどん さとう じゃがいも パンこ あぶら こむぎこ	588	23.7
6	金		地産地消の日 	利府町産米ごはん	とりにくのねぎソース ほうれんそうのごまあえ りふわかめのみそしる	 わかめ とうふ みそ とりにく ちくわ	 ねぎ たまねぎ レモン ほうれんそう もやし にんじん	 ごはん じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごま	583	25.8
9	月			利府町産米ごはん	とうふハンバーグオーロラソース じゃがいものカレーそばろに しろいしうめんじる	 とりにく あぶらあげ とうふ ぶたにく みそ	 にんじん こまつな ねぎ しいたけ たまねぎ えだまめ	 ごはん うーめん ぶ パンこ さとう あぶら でんぶん じゃがいも	628	28.2
10	火			しよくパン	ふゆやさいのシチュー ハムカツ ブロッコリーとまめのサラダ	 とりにく チーズ スキムミルク ハム だいた	 たまねぎ かぶ にんじん しめじ はくさい にんにく えだまめ ブロッコリー とうもろこし	 パン じゃがいも あぶら ホワイトルウ パンこ ドレッシング	726	30.1
11	水			利府町産米ごはん	ぶりのてりやき きりこんぶのそばろに あぶらふいりとなげじる 	 とりにく ぶり こんぶ	 だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ えだまめ	 ごはん こむぎこ あぶらふ あぶら さとう	612	30.5
12	木			ソフトパン	しおやさいラーメン あげしゅうまい(2こ) りふわかめとはるさめのサラダ	 ぶたにく なんと とりにく たら わかめ ハム	 もやし にんじん キャベツ にら たまねぎ とうもろこし しょうが きゅうり	 パン ちゅうかめん ごま パンこ でんぶん さとう こむぎこ あぶら はるさめ	565	24.8
13	金		ビタミンの日 	利府町産米ごはん	ハヤシシチュー ささみカツ ナタデココいりフルーツヨーグルト	 ぶたにく とりにく ヨーグルト	 たまねぎ にんじん トマト にんにく パイン みかん りんご	 ごはん じゃがいも あぶら ハヤシルウ さとう パンこ でんぶん	702	24.0
16	月			利府町産米ごはん	とうふのちゅうかに はるまき もやしときゅうりのちゅうかあえ	 ぶたにく とうふ かまぼこ ツナ	 にんじん しいたけ たけのこ にら にんにく しょうが もやし キャベツ たまねぎ きゅうり	 ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら こむぎこ はるさめ ごま	674	26.8
17	火		お楽しみ 給食 	ミルクパン	ほしのハンバーグ (パックスチャップ) ツリーサラダ ジュリエンスープ セレクトデザート(※)	 ベーコン とりにく ぶたにく ハム チーズ	 にんじん たまねぎ セロリー キャベツ えのきだけ パセリ にんにく しょうが カリフラワー ブロッコリー きゅうり パプリカ	 パン さとう じゃがいも ドレッシング デザート あぶら	A655 B649 C612 下記参照	A23.7 B23.4 C22.8 下記参照
18	水	三小特学	みやき水産の日 	利府町産米ごはん	かつおフライ りふちょうさん あかもくいりごもくひじき しゅんやさいのみそしる	 あぶらあげ かつお みそ ひじき だいた あかもく さつまあげ	 だいこん はくさい ゆきな ねぎ たまねぎ しょうが にんじん れんこん えだまめ	 ごはん じゃがいも パンこ さとう こむぎこ あぶら	597	22.7
19	木	青小 (6年のみ有り)	12月21日(土)は 冬至(とうじ)	ソフトパン	クリームスバゲッティ オムレツきのこソース コーンサラダ	 ベーコン チーズ スキムミルク たまご ハム	 たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム とうもろこし えだまめ きゅうり	 パン スバゲッティ あぶら ホワイトルウ バター さとう ドレッシング	690	25.8
20	金	利府小 青小 (6年のみ有り)	食育の日と 冬至(とうじ)を 併立	利府町産米ごはん	てりやきとりつくね かぼちゃのそばろに だまこもちじる 	 あぶらあげ とりにく ひじき	 だいこん にんじん ごぼう しいたけ せり たまねぎ かぼちゃ しょうが	 ごはん パンこ さとう でんぶん あぶら だまこもち	637	28.8
月平均栄養価				エネルギー : 641Kcal たんぱくしつ : 25.8g ししつ : 22.2g えんぶん : 2.4g						
食物アレルギーなど健康上の理由で飲用牛乳を停止する場合には、代わりの飲み物(パック入りお茶)を提供します。										
都合により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。										
普段の食事で不足しやすい「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは、成長期に欠かせない大切な栄養素です。家庭の食事においても積極的に摂取するよう心がけましょう。										

12月

今月の給食目標・・・「寒さに負けない食事をしよう」
2024年も残すところあとわずかになりました。寒さが厳しくなり、体調を崩しやすい時期でもあります。
十分な「栄養・休養・運動」を心掛け、寒さに負けない元気なからだをつくりましょう。

5日(木)
はしを上手に使う日

今月の「はしを上手に使う日」のテーマは、「**麺類をすくう**」です。
2本のはしで麺をキャッチしながら、上手に麺をすくって食べる練習をしましょう。

※ 17日(火) セレクトデザート

デザートは、右のA・B・Cの中から、先日みなさんが選んだものを提供します。
どうぞお楽しみに!

A: チョコレートケーキ
B: ストロベリーケーキ
C: いちごゼリー

今月の地場産品

「米・生わかめ・ねぎ・あかもく」は、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。
地元の生産者の方々に感謝して、おいしくいただきます。

20日(金) 食育の日メニュー
「寒さに負けない! 風邪予防献立」

栄養バランスのとれた給食をしっかり食べて、風邪を予防しましょう。
「かぼちゃ」に含まれるビタミンには、風邪や病気から体を守ってくれる働きがあります。また、「だまこもち汁」を食べて体を温めましょう。

21日(土) 冬至

むかしから、冬至(とうじ)の日にかぼちゃを食べ、
ゆずを浮かべたお風呂に入ると「風邪をひかない」
「病気になるない」と言われています。
給食では、ひとあし早く、20日に
「かぼちゃのどぼろ煮」をいただきます。