





12月 給食もいつけ表



月	火	水	木	金
 <p>今月の【食育の日の献立】は 小松菜クリームです！ 鉄を多く含む食品です。 今月は『小松菜』を取り入れた献立です。</p> 				1日 新入生一日入学 
4日 ごはん 和風ハンバーグ (のり・たれ)磯香あえ かき玉汁 MILK	5日 チャーハン 春雨サラダ (たれ)ごまマヨネーズ焼き 中華スープ MILK	6日 鶏肉のトマト煮 2色揚げパン ココアきなこ ワンタンスープ MILK	7日 ごはん 切り干し大根の和え物 (たれ) 鮭の西京焼き すき焼き風煮 MILK	8日 わかめごはん みそ汁 (ごま・たれ)ごま酢あえ 鶏肉のから揚げ(3こずつ) MILK
11日 中華麺 広東麺 中華風のソテ 中華風卵焼き MILK	12日 麦ごはん ツナごま・ドレッシング ツナサラダ ハヤシルウ MILK	13日 アップルチーズトースト じゃがいものコンソメスープ煮 (ツナごま・ドレッシング)ビーンズサラダ MILK	14日 メキシコ風ピラフ ミートソース (じゃこ・ドレッシング)鉄骨サラダ MILK	15日 ごはん 筑前煮 (たれ)おひたし さばのみそ焼き MILK
18日 麦ごはん 野菜とじゃこのサラダ (じゃこ・ドレッシング) キーマカレー MILK	19日 大根めし ソフトカレーの竜田揚げ (たれ)ごま和え みそけんちん汁 MILK	20日 スパゲッティ シュガーフランス チキンサラダ 小松菜クリーム (ささみ・ドレッシング) かけて食べましょう MILK	<p>冬が旬の野菜を知っていますか？ 下の野菜以外にも、こまつな・ほうれんそう・長ねぎ・はくさいも今季節に多く収穫されている食べ物です。</p> <p>旬の食べ物 わかるかな？</p> 	
 <p>だいこん 寒い時期にとれる大根はみずみずしく甘みがあります。給食では「汁物」に入れたり「煮物」にしたり、ごはんに入れて、「大根めし」にしたりと色々な料理に使います。</p>	 <p>チンゲンサイ チンゲン菜は中国から伝わってきた野菜で白菜と同じ仲間です。ベータカロテン・カルシウム・ビタミンC・鉄分などがたくさん含まれていて、栄養満点の野菜です。</p>	 <p>ブロッコリー ブロッコリーは、花蕾を食用とするキャベツの一種が、イタリアで品種改良され現在の姿になったとされます。ベータカロテン、ビタミンCが豊富で、茎までおいしく食べられます。</p>	 <p>かぶ かぶは、生で食べると消化酵素を効率的に摂取できると言われており、胃もたれや胸やけの解消にもよいです。葉にも栄養がたくさん入っているので葉も一緒に食べましょう。</p>	