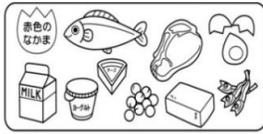
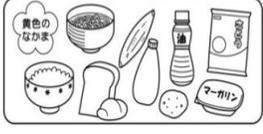


# へいせい29年 12月のよていこんだてひょう



おもに  
「からだをつくるもと」  
になるしよくひん



おもに  
「エネルギーのもと」  
になるしよくひん



おもに  
「からだのちようしを  
ととのえる」しよくひん

## あおな きせつ 青菜のおいしい季節です

冬は、ほうれんそうやこまつななどの青菜が旬  
です。青菜には、カルシウムやカロテンなどの  
栄養素が豊富に含まれています。  
旬のものは、ハウス栽培などに  
くらべて栄養価も高く、味も  
おいしいので、たくさん食べるようにしましょう。



1(金)	きびごはん にくじゃが やししやも ゴマドレあえ みかん	
	牛乳、ぶたにく、ししやも、ちくわ・ 米、もちきび、あぶら、じゃがいも、くるごとう、ご ま、ドレッシング	
	にんじん、玉ねぎ、こんにやく、しいたけ、いんげん、 もやし、小まつな、あかピーマン、みかん	
	C 630 P 22.8 F 18.4	

こ ん だ て	4(月) むぎごはん マーボ-大こん やしきようざ かいそうナムル りんご 「かいそう」には、ミネラル、と いう えいようそがたっぷり♪	5(火) きびごはん ちくぜんに さばのしおやき すみそあえ	6(水) スパゲティナポリタン かぼちゃクノーデル あつあげサラダ ミルメーク(キャラメル) 「クノーデル」とは、2そうになった 「コロッケ」のようなものです。	7(木) くふあジュシー さつまいものそばろに うめかつおあえ タルガヨ- 「タルガヨ-」は、古くから うちな〜でつくられている みかんの1つです。	8(金) 音楽発表会児童見学 キムチあんかけごはん わんたんスープ ゴーヤーチップス ソフール(みかん&でこぼん) 「ゴーヤーチップス」は、 3-3リクエストです♥
あ か	牛乳、ぶたにく、とうふ、大ず、みそ、かまぼこ、 かいそう	牛乳、とりにく、さば、大ず、みそ・	牛乳、ハム、あつあげ、大ず・	牛乳、まぐろ、こんぶ、とりにく、大ず、みそ、 糸けずり	牛乳、ぶたにく、大ず、みそ、わかめ、ヨーグルト
き	米、むぎ、ごまあぶら、でんぶん、小むぎこ、 ドレッシング、さとう	米、もちきび、あぶら、じゃがいも、くるごとう	スパゲティ、あぶら、かぼちゃクノーデル、 ドレッシング、ミルメーク	米、げん米、あぶら、さつまいも、さとう、 ドレッシング	米、大麦、でんぶん、小むぎこ、あぶら
み ど り	大こん、玉ねぎ、にんじん、にら、竹の子、きく らげ、もやし、きゅうり、りんご	にんじん、大こん、れんこん、ごぼう、しいた け、こんにやく、いんげん、もやし、小まつな	玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、トマト、 きやべつ、きゅうり、にんじん	にんじん、ごぼう、からしな、玉ねぎ、こんにやく、 しいたけ、えだまめ、もやし、タルガヨ-	玉ねぎ、もやし、にんじん、竹の子、きくらげ、 白さいキムチ、にら、にがり
え い よ う か	C 625 P 23.1 F 17.7	C 626 P 24.6 F 20.8	C 626 P 24.1 F 21.7	C 621 P 23.2 F 14.6	C 648 P 23.6 F 17.9
こ ん だ て	11(月) おんがくはっぴようかい 音楽発表会 ぶりきゆう の 振休 	12(火) 教育相談→15(金) きびごはん 大こんのみそしる からあげ ピクルスあえ ぶどう 「からあげ」は、1-3と 4-2のリクエストです♥	13(水) こくとうパン クラムチャウダー ささみチーフライ サラダ 「ココロパン」は、1-3と 4-2のリクエストです♥	14(木) やさいそば アーモンドあえ サーターサンダギー 「11月よりおいしくつる ので、きたいしてください!!	15(金) わかめごはん こうやどうふのたまごじ いわしかりかりフライ ゴマドレあえ みかん
あ か	牛乳、みそ、からあげ、大ず・	あさり、とりにく、ささみチーフライ、大ず、ジョア	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、ツナ、たまご、だっし ふんにゆう	牛乳、こうやどうふ、かまぼこ、たまご、いわし	
き	米、もちきび、あぶら、さとう	パン、じゃがいも、ルウ、アーモンド、ドレッシング	そば、くるごとう、アーモンド、小むぎこ、あぶら	米、あぶら、さとう、ごま、ドレッシング・	
み ど り	大こん、なめこ、ピクルス、きやべつ、 にんじん、コーン、ぶどう	玉ねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、きやべつ、 ブロッコリー、セロリ	きやべつ、にんじん、小まつな、もやし、 ほうれん草	白さい、玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、しいた け、いんげん、もやし、小まつな、みかん	
え い よ う か	C 630 P 23.6 F 19.6	C 631 P 24.4 F 18.6	C 635 P 25.0 F 21.1	C 611 P 24.3 F 20.0	
こ ん だ て	18(月) チャーハン 大ずあまから ナムル りんご 「大ずあまから」をすき♥ な人が ふえてきました!	19(火) 食育の日 むぎごはん ホワイトカレー ポテトサラダ ムース	20(水) コッペパン ドラキュラスープ さけチーフライ サラダ ミルメーク(ココア) 「ドラキュラスープ」は、え本 に出てくるよりうりです♪	21(木) ウムジュシー あつあげときやべつのしおドレあえ 五目あつやき玉子 あまサン 「あまい」+「サン、たいよう」 で、「あまサン」というなまえ になったみかんです。	22(金) 冬至 きびごはん かぼちやのみそしる さんまマ-マレードに ミルクおから みかん
あ か	牛乳、まぐろ、大ず、かまぼこ、わかめ・	牛乳、とりにく、大ず、だっしふんにゆう、みそ、 かまぼこ、とうふ	牛乳、パン、さけチーフライ、大ず・	牛乳、まぐろ、こんぶ、あつあげ、大ず、 糸けずり、たまご	牛乳、あぶらあげ、みそ、さんま、とりにく、 おから、チ-ズ、だっしふんにゆう
き	米、げん米、ごまあぶら、アーモンド、あぶら、 水あめ、さつまいも、さとう	米、大むぎ、あぶら、ルウ、じゃがいも、ドレッシ ング、ムース	パン、あぶら、ドレッシング、さとう、ミルメーク	米、げん米、あぶら、ペにいも、ドレッシング	米、もちきび、さとう、あぶら
み ど り	竹の子、にんじん、きくらげ、ザーサイ、グリーン ピース、もやし、きゅうり、コーン、りんご	玉ねぎ、大こん、えのきたけ、にんじん、 小まつな、りんご、きゅうり、コーン	にんじん、トマト、玉ねぎ、かぼちや、コーン、 きやべつ、きゅうり、あかピーマン	にんじん、ねぎ、きやべつ、きゅうり、 ほうれん草、あまサン	かぼちや、玉ねぎ、マ-マレード、もやし、 にんじん、ねぎ、みかん
え い よ う か	C 626 P 24.4 F 18.7	C 650 P 23.0 F 18.9	C 584 P 24.4 F 19.3	C 590 P 24.3 F 18.9	C 670 P 23.9 F 21.0

こ ん だ て	25(月) 2学期前半最終日・Xmas コーンピラフ もみの木バーグ サラダ クリスマスケーキ たのしいきゆうしよく時間 になりますように!
あ か	牛乳、まぐろ、ハンバーグ、ひよこまめ、大ず
き	米、げん米、あぶら、ドレッシング、さとう、ケーキ
み ど り	玉ねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、 きやべつ、ブロッコリー、セロリ
え い よ う か	C 648 P 23.5 F 24.0

### カルシウムが豊富な牛乳を休日にもとりましょう!

牛乳は、たんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミンなどをバランスよく含んでいます。また、牛乳のカルシウムは体内での吸収率が高いため、みなさんの骨の形成や骨粗しょう症の予防などに効果的です。休日にも牛乳を積極的にとるようにしましょう。

★きゆうしよくもくひょうは  
ぎゆうにゆう えいよう  
牛乳の栄養について  
かんが  
考えよう』です。