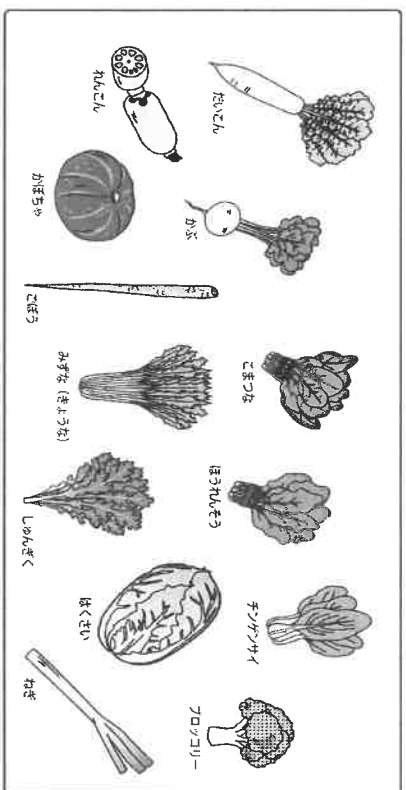


# いぎみっ子スマイルランチ12月号版

## 風邪に負けない体をつくらう！

いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、身が縮むような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱい！一方で、風邪気味の人もだんだんと増えてきています。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしつかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



下の絵は、冬が旬の野菜です。

大宮味学校給食センター  
大宮味村薩波2204-1  
電話：0980-44-3774  
※天候、材料などの都合により  
献立を変更することがあります  
食べた野菜があったら○で囲みましょう。

日付	ごはん	赤の食品 血や筋肉、骨をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 からだの調子をととのえる	ちようみりよう
2 (月)	牛乳	きゆうにゆう			
	青菜チヤーハン	ぶたにく たまご	こめ むぎ あぶら	しいたけ にんじん からしな たまねぎ コーン そのき ほうれんそう きくらげ	しお こしよう しよあゆ さけ しよあゆ しお とりだし
3 (火)	中華スープ	とりにく			
	シイラ香味だれかけ	しいら	さとう ごま でんぶん	ながねぎ にんにく とうみよう	さけ しよあゆ みりん
中2 欠食	さつまいもチップス		さつまいも さとう あぶら		
	麦ごはん		こめ むぎ		
4 (水)	白飯のそぼろ煮	とりにく	さとう でんぶん あぶら	はくさい こんにやく にんにく にんにく たまねぎ ししいたけ いんげん しょうが	しよあゆ みりん さけ かつおだし
	五目たまごやき	たまご さかなそうめん	あぶら	きくらげ にんじん かいわれ	しお しよあゆ
中2 欠食	さかながらめ	かえり だいず	でんぶん あぶら さとう みずあめ ごま	なす にんじん トマト そのき にんにく あおまめ	こしよう しよあゆ 揚げ豆腐 しお
	小魚がらめ		セレクトセリー (パインまたはマンゴ)	なす にんじん トマト そのき にんにく あおまめ	こしよう しよあゆ 揚げ豆腐 しお
5 (木)	セレクトセリー		スバダチイ あぶら	コーン たまねぎ パセリ	しお こしよう とりだし
	ツナピナスのスパゲチイ	ツナ チーズ	じゃがいも さとう	とうみよう にんじん だいこん	ノンオイルフレンチドレ
中2 欠食	豆腐豆腐豆腐のそうぶ	スキムミルク きゆうにゆう	じゃがいも さとう	みかん (いよかん予定)	
	豆腐サラダ		さとう		
6 (金)	湯みかん		こめ あわ		
	あわごはん		じゃがいも	とうがん にんじん にんにく	しお ぶただし かつおだし
中2 欠食	チムジンジ	ぶたにく レバー みそ	あぶら	とうがん にんじん たら	しよあゆ しお
	パンイイチヤンブル	とうふ かつおだし	あぶら	パパイヤ にんじん たら	しよあゆ しお
9 (月)	ちきあぎ	すりみ たまご	でんぶん あぶら	ごぼう たまねぎ	しお
	コッペン		パン	ごぼう たまねぎ	しお
10 (火)	ミネストローネスープ	とりにく レッドキニー	あぶら	たまねぎ コーン マッシュルーム にんにく	ケチャップ バナナカスター しお こしよう しよあゆ とりだし
	魚の黄金やき	しいら (予定)	マヨネーズ ごま	ほうれんそう にんじん しょうが	さけ ケチャップ しお こしよう ローリエ みりん とりだし
11 (水)	あさりとほうれん草ソテー	あさり	あぶら	ほうれんそう にんじん しょうが	さけ しお こしよう しよあゆ
	いちごジャム		さとう	いちご シュークラーサー	さけ しお こしよう しよあゆ
10 (火)	オムライス(チキンライス)	とりにく	こめ むぎ バター あぶら	たまねぎ コーン マッシュルーム にんにく	ケチャップ バナナカスター しお こしよう しよあゆ とりだし
	川 (たまごやき)	たまご	あぶら	はくさい セロリ たまねぎ にんじん	しお
11 (水)	クリームスープ	なまくりクリーム スキムミルク きゆうにゆう	ごむぎこ マーガリン	はくさい セロリ たまねぎ にんじん	しお こしよう とりだし
	ごぼうサラダ	ハム	さとう	ごぼう にんじん パパイヤ こんにやく シュークラーサー	す しよあゆ
11 (水)	あじの味付け小魚	味付け小魚 (圓袋)		にんじん はくさい ほうれんそう こんにやく ししいたけ にんにく	しよあゆ みりん しよあゆ しお
	麦ごはん		こめ むぎ		しよあゆ みりん しよあゆ しお
11 (水)	すきやき	きゆうにく とうふ	さとう あぶら	にんじん はくさい ほうれんそう こんにやく ししいたけ にんにく	しよあゆ みりん しよあゆ しお
	ちくわいそべあげ	ちくわ おおのり	ごむぎこ あぶら	もやし にんじん こまつな うめ	しお
11 (水)	梅あえ		さとう ごま		ゆかり す しお
	麦ごはん		こめ むぎ		ゆかり す しお
11 (水)	春雨スープ		はるさめ ごま	きくらげ にんじん こまつな しょうが	しよあゆ しお こしよう とりだし
	チツ葉子★	だいず	でんぶん あぶら さとう	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン ししいたけ パイン	しよあゆ みりん さけ ケチャップ す しお ササゲ

日付	こんだてめい	赤の食品◆ 血や筋肉、骨をつくる	黄の食品◆ 熱やかになる	緑の食品◆ からだの調子をとのえる	ちようみりよう
12 (木)	まぜごはん		こめ むぎ		
	もずく汁	もずく		たまねぎ だいこん かいわれ しょうが	しょうゆ しお かつおだし
	デーケニーリチー	ちきあぎ ポーク	あぶら	だいこん にんじん には	しょうゆ しお みりん
13 (金)	アンダンスー	JAみそ だいず	さとう あぶら		
	やきのり	のり			
	コーントースト	ツナ	パン マヨネーズ	コーン パセリ	こしょう
16 (月)	にんじんスープ	スキムミルク	じゃがいも ごむぎこ マヨネーズ	にんじん たまねぎ セロリ	しお こしょう とりだし
	パンパイヤサラダ		さとう ごま	パンパイセ キヤベツ きゅうり ピーマン	ノンオイルソルトブレ しお こしょう
	ヨーグルト	ヨーグルト			
17 (火)	まぜごはん		こめ むぎ		
	冬野菜カレー	ぶたにく スキムミルク	じゃがいも ごむぎこ あぶら	だいこん ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん には しょうが かつお	カレーご カレールウ ケチャツツ ぶただし とりだし
	おからサラダ	ぎゅうにゅう	マヨネーズ さとう	おから かほちや おおまめ コーン	しお す
18 (水)	セレクトゼリー		セレクトゼリー (パイナップルまたはマンゴ)	マンゴ：小2、小職、中2、中職 パイナップル：幼、小1・3～6、中1・3、中職	
	まぜごはん		こめ むぎ		
	根菜汁	とうふ JAみそ	さとう	だいこん にんじん ごぼう	かつおだし
19 (木)	魚の酒粕漬けやき	しいら みそ	さとう	もやし にんじん とうみよう	しお さげかす さげ
	もやしのごまあえ	みそ	ごま さとう	にんじん しいたけ きくらげ おおまめ	みりん さげ しお かつおだし
	吹きよせごはん	とりにく あぶらあげ だいず	こめ むぎ	えのき	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし
20 (金)	すまし汁	ブーサ たまご	でんぷん あぶら さとう	だいこん しょうが かいわれ	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし
	あげだし豆腐	とうふ	あぶら	だいこんは こんにやく にんじん もやし	しょうゆ しお
	大根葉いため	ツナ	でんぷん さとう	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ しょうが	しょうゆ しお かつおだし にぼしだし
23 (月)	くずもち	ぎゅうにゅう きなこ	うどん	こんにやく しいたけ にんじん ねんこん たまねぎ しいたけ ごまつな きくらげ	しょうゆ しお かつおだし
	鍋焼うどん(愛媛)	とりにく かまぼこ	うどん	たまねぎ にんじん マッシュルーム おおまめ トマト にんにく	しょうゆ しお かつおだし
	金時豆のてんぷら(香川)	きんときまめ	ごむぎこ あぶら	こんにやく しいたけ にんじん ねんこん シークラウザー とうみよう だいこん	しょうゆ す
24 (火)	ならえ(徳島・酢の物)	あぶらあげ	さとう ごま	おから	しお
	きらずもち(高知:おから入りあんこもち)	あんこ きなこ	もちこ さとう		
	バーガーパン		パン		
25 (水)	ピーンズジュユー	だいず	じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム おおまめ トマト にんにく	パンセツルウ ケチャツツ ウスター しお
	魚フライ	しいら	ごむぎこ パンこ あぶら		しお こしょう さげ
	タルタルソース	たまご	マヨネーズ さとう	レクルス たまねぎ パセリ	こしょう
26 (木)	マカロニサラダ		マカロニ さとう	きゅうり コーン とうみよう	イタリソルト こしょう マスタート
	島みかん			みかん	
	冬菜(冬菜)	こんぶ	こめ むぎ たいも	しいたけ にんじん には	しょうゆ みりん さげ しお かつおだし
27 (金)	冬菜(冬菜)	こんぶ	こめ むぎ たいも	むじ(たいも) にんじん たまねぎ ごまつな	かつおだし
	おび汁	ぶたにく とうふ JAみそ			
	スルメ小からあげ	きびなご	ごむぎこ でんぷん あぶら	にんじん たまねぎ	さげ しお こしょう
28 (土)	人参しりしりー	ツナ たまご	あぶら		しょうゆ しお
	まぜごはん		こめ むぎ		
	マヨネーズ豆腐	とうふ ぶたにく レバー みそ	さとう でんぷん あぶら	だいこん きくらげ には にんにく しょうが	オイスター マッシュルーム ウスター さげ しお しょうゆ とりだし
29 (日)	ぎょうざ	ぎょうざ	あぶら		しょうゆ す
	中華あえ		はるさめ さとう ごま あぶら	にんじん もやし とうみよう	
	ミートソーススパゲティ	ぶたにく だいず	スパゲティ さとう あぶら	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく トマト	ケチャツツ マッシュルーム ウスター あかウイン しお しょうゆ
30 (月)	フ라이ポチキン	とりにく	ごむぎこ でんぷん あぶら	にんにく	しお こしょう
	ほうれん草ソテー	ベーコン	あぶら	ほうれん草 たまねぎ ピーマン	しお こしょう しょうゆ
	クリスマスケーキ		イチゴロールケーキ サンタチョコ	いちご	

※ 3つの食品群のうち使われる量が最も多いものを太枠で表示してあります。