

中郷小こんだてよていひょう 12月

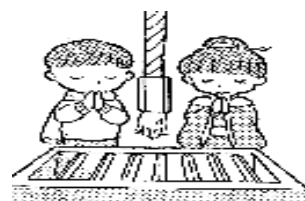
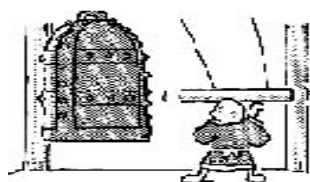
2011

ひにち	ようび	こんだて ぎゅうにゅうはまいにちつきます	あかのグループ おもにからだをつくるしょくひん		みどりのグループ おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん		きいろのグループ おもにねつやちからにな るしょくひん		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			牛乳						
1	木	チンジャオロウスー ちゅうかコーンスーフ テザート		ぶたにく たまご とうふ	たけのこ ピーマン きくらげ コーン はねぎ		こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう アーモンド	675 28.2	
2	金	さばのみそに はくさいピーナッツあえ すましじる くだもの		さば みそ かまぼこ とうふ	はくさい にんじん えのき ほうれんそう はねぎ りんご		こめ むぎ さとう ピーナッツ	601 28.2	
5	月	とろろごぼうピラフ えのきスーフ スイートポテトサラダ くだもの		とりにく だいず ハム たまご	にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり えのき		こめ むぎ さつまいも マヨネーズ	623 22.2	
6	火	さかなとだいずのナッツあえ さんしょくあえ やさいスーフ のりつくだに		さわら だいず ベーコン のりつくだに	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり はくさい		こめ むぎ あぶら カシューナッツ	685 28.2	
7	水	かきあげうどん ごまあえ りんごケーキ(てづくり)		とりにく さくらえび たまご ヨーグルト	にんじん はくさい キャベツ ほうれんそう ねぎ		うどん あぶら くるみ ホットケーキミックス	758 27.2	
8	木	さといもコロケ ごもくまめ みそじる くだもの		とりにく こぶ だいず あぶらあげ ちくわ とうふ	にんじん ごぼう こまつな みかん		こめ むぎ コロケ こんにゃく	680 24.6	
9	金	ちゅうかおこわ おしシューマイ しめじおひたし わかめスーフ		とりにく えび わかめ シューマイ	たまねぎ こまつな いら にんじん たけのこ しめじ		こめ むぎ さとう ごま	575 23.2	
12	月	いかだいこん みそじる ちりめんつくだに くだもの		いか みそ わかめ ちりめんつくだに	たまねぎ ねぎ だいこん りんご		こめ むぎ さとう やきふ	539 29.2	
13	火	かにめし だいずコロケ ゆでキャベツ みそじる		かに とうふ あぶらあげ みそ わかめ	キャベツ コーン はねぎ		こめ むぎ あぶら だいずコロケ	605 23.2	
14	水	ソーセージごまばんこあげ コールスロー ポテトスーフ メイプルジャム		ソーセージ たまご ベーコン	キャベツ にんじん こまつな あまなつ		パン あぶら じゃがいも	764 25.9	
15	木	がんもにつけ ひじきいために にくだんごじる ござかな		がんもどき ひじき さつまあげ つくね	にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい いんげん		こめ むぎ さとう	582 23.2	
16	金	すきやきごはん あげだしとうふ かきたまじる くだもの		ぎゅうにく たまご とうふ	たまねぎ にんじん えのき しいたけ たけのこ みかん		こめ むぎ あぶら さとう	638 24.2	
19	月	ふゆやさいかレー ふくじんづけ ヨーグルトあえ チーズ		ぶたにく ほたてがいがい チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ かぶ カリフラワー ブロッコリー		こめ むぎ あぶら じゃがいも	657 21.2	
20	火	てまきずし(たまご、なつとう、つなそば かにととうふのスーフ テザート		ツナ なつとう たまご とうふ かまぼこ かに のり	にんじん しいたけ たくわんづけ ねみつば		こめ さとう	708 35.4	
21	水	コーンピラフ ビーフシチュー サラダ セレクトケーキ(チョコ か クリーム)		ぎゅうにく スキムミルク チーズ	にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう		こめ むぎ じゃがいも マヨネーズ	760 22.2	

1年の終わりをむかえて、なにかとあわただしい時期です。

年末年始はいろいろな行事があり生活のリズムも乱れがちです。規則正しい生活をこころがけ病気に負けない強い体をつくりましょう。また、寒くなるとノロウイルスによる胃腸炎がはやる事が予想されます。手洗いの励行にこころがけ、食材はしっかり中まで加熱したものを食べるようにしましょう。

給食は、できる限り手作りで、季節の食材や地元食材を多く使うよう心がけています。又、季節や行事にも配慮し、きびしい衛生管理のもとに作られています。給食室一同、新年もがんばりますので、よろしくお願いいたします。



今年ものこい少なくなりました。1年の反省と新しい年の目標をたてましょう