



中郷小こんだてよていひょう 12月



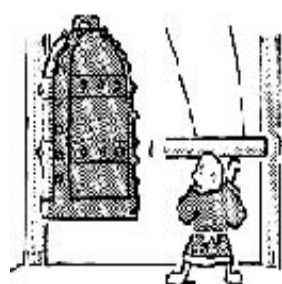
ひにち	ようび	こんだて ぎゅうにゅうはまいにちつきます	あかのグループ おもにからだをつくるしょくひん	きいろのグループ おもにねつやちからになる しょくひん	みどりのグループ おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん
2	火	チンジャオロース ちゅうかコーンスープ	ぶたにく とうふ たまご	こめ むぎ さとう じゃがいも アーモンド	ピーマン ねぎ たけのこ きくらげ だいこん コーン
3	水	ソーセージのごまパンコあげ やさいソテー わかめスープ	さんかくソーセージ わかめ たまご	パン こむぎこ ごま あぶら	たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん たら
4	木	てまきずし すましじる くだもの	ツナ たまご なつとう のり かまぼこ とうふ	こめ さとう あぶら	にんじん しいたけ えのき たくわん みかん
5	金	かきあげうどん おしぼん(さつまいもいり)	とりにく だしこんぶ かきあげ(桜えび入り)	うどん こむぎこ さつまいも さとう	にんじん ねぎ ほししいたけ
8	月	ししゃものたつたあげ ひじきいために とんじる	ししゃも だいず あぶらあげ ひじき ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ さといも こんにゃく あぶら	だいこん にんじん ねぎ ごぼう いんげん
9	火	おさくらごはん くだもの にこみおでん ツナのあえもの	こぶ ちくわ さつまあげ たまご ツナ	こめ むぎ あぶら こんにゃく さといも	だいこん キャベツ きゅうり みかん
10	水	オムレツやさいあんかけ クラムチャウダー チョコクリーム	オムレツ ベーコン あさり スキムミルク	パン バター さとう こむぎこ じゃがいも	にんじん たまねぎ ピーマン こまつな りんご
11	木	いかだいこん のりつくだに みそじる くだもの	いか あぶらあげ とうふ みそ のりつくだに	こめ むぎ さとう	だいこん こまつな りんご
12	金	こんぶごはん にくじゃが かきたまじる	ぶたにく きざみこぶ さつ まあげ だいず とうふ	こめ むぎ さとう しらたき じゃがいも	にんじん たまねぎ いんげん グリンピース
15	月	ふゆやさいかレー りんごサラダ デザート	ぶたにく ほたてがい チーズ	こめ むぎ さとう じゃがいも	にんじん フロッコリー たまねぎ きゃべつ かぶ
16	火	すきやきごはん かきたまじる あげだしとうふのやさいあんかけ	ぎゅうにく とうふ ハム たまご	こめ むぎ さとう あぶら	ほうれんそう きくらげ たまねぎ たけのこ えのき
17	水	ビーフシチュー ビーンズサラダ ジャム	ぎゅうにく チーズ だいず スキムミルク	パン じゃがいも バター マヨネーズ	にんじん えだまめ コーン キャベツ きゅうり トマト缶
18	木	さんまのかぼやき みそじる しめじのおひたし くだもの	さんま わかめ みそ	こめ むぎ あぶら さとう やきふ	ほうれんそう しめじ たまねぎ ねぎ りんご
19	金	ちゃんぽんめん あんにとーふ	いか ぶたにく えび ほたて たまご	ちゅうかめん さとう あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ パイン甘
22	月	おたのしみ給食	ぶたにく ベーコン チーズ 生クリーム	パン ワンタン バター じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム



1年の終わりを迎えて、何かとあわただしい時期ですが、寒さも増してかぜやインフルエンザの流行する時期でもあります。年末年始はいろいろな行事があり生活のリズムもみだれがちです。朝、昼、夕の3食を規則正しくとり、栄養のバランスのとれた食事と病気に負けないように気を付けましょう。



ビタミンCが多くかぜの予防にもなるしゅんの野菜やくだものを食べましょう。



今年ものこり少なくなりました。1年の反省と新しい年の目標をたてましょう