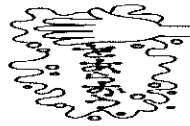


12月のこんだて

たのしく たべよう



名張市立長瀬小学校



	しゅじょく	こんだて	ちやにくになる しょくひん	ねつやちからは なるしょくひん	からだのちようしを ととのえるしょくひん	エネルギー (キロカロリー)
1 金	スライスパン ぎゅうにゅう パリっ子給食	ポテトサラダサンド はくさいのクリームに	ぎゅうにゅう・あさり ロースハム・とりにく	パン じゃがいも あぶら	たまねぎ・にんじん・キャベツ マッシュルーム・はくさい ブロッコリー	708
4 月	ごはん ぎゅうにゅう パリっ子給食	ホクホクつやつや だいこんびじん みそしる	ぎゅうにゅう・とうふ ぎゅうにく・ごぼう あぶらあげ・ぶたにく	ごはん あぶら さといも	だいこん・にんじん・ごぼう だいごんな	661
5 火	ごはん ぎゅうにゅう	おやこどん すましじる そくせきづけ	ぎゅうにゅう・とりにく・ふ かまぼこ・あぶらあげ たまご・とうふ・こんぶ	ごはん あぶら	たまねぎ・にんじん・しいたけ・ねぎ えのきだけ・ほうれんそう はくさい	669
6 水	コッペパン ぎゅうにゅう	ツナサラダ パンブキンスープ	ぎゅうにゅう・ツナ とりにく・うずらたまご だいず	パン あぶら	キャベツ・たまねぎ・にんじん ホールコーン・かぼちゃ・セロリ こまつな	676
7 木	ごはん ぎゅうにゅう	さけのてりやき ごまあえ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう・さけ ちくわ・とりにく	ごはん・ごま こんにやく さつまいも	キャベツ・にんじん・こまつな だいこん・だいごんな	669
8 金	スライスパン ぎゅうにゅう	ミートローフ ポトフ	ぎゅうにゅう・たまご ぎゅうミンチ・とりにく ぶたミンチ	パン あぶら じゃがいも	たまねぎ・にんじん・キャベツ ブロッコリー・マッシュルーム	688
11 月	ごはん ぎゅうにゅう	カレーライス サラダ	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく ぶたにく・だいず チーズ	あぶら・ごはん じゃがいも	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが グリーンピース・キャベツ・きゅうり ホールコーン	704
12 火	ごはん ぎゅうにゅう	おでんふうに れんこんサラダ ふりかけ	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく あつあげ・さつまあげ うずらたまご・ちくわ	じゃがいも ごはん こんにやく	だいこん・さやいんげん・れんこん にんじん・キャベツ・ブロッコリー	667
13 水	げんりよう パン ぎゅうにゅう	やきそば きんぴら みかん	ぎゅうにゅう・ぶたにく むきえび・いか さつまあげ	パン・あぶら こんにやく ちゅうかめん	もやし・キャベツ・たまねぎ・にんじん きくらげ・ピーマン・ごぼう れんこん・さやいんげん・みかん	677
14 木	ごはん オレンジジュース	わかめごはん だいずとじゃこのチーズがらめ ぶたじる	わかめ・チーズ ぶたにく・あぶらあげ だいず	ごはん こんにやく さつまいも	ごぼう・だいこん にんじん・こまつな	616
15 金	こくとらパン ぎゅうにゅう	はっぼうさい ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう・ぶたにく いか・えび・ハム うずらたまご	パン あぶら ごまあぶら	しょうが・たまねぎ・はくさい・にんじん ヤングコーン・きくらげ・キャベツ・たけのこ チンゲンサイ・ホールコーン・ほうれんそう	625
18 月	ごはん ぎゅうにゅう	なんきんのそばろに みそしる ひじきのり	ぎゅうにゅう・とりにく さつまあげ・とうふ・わかめ あぶらあげ・ひじきのり	ごはん ごまあぶら	かぼちゃ・にんじん・いんげん ねぎ・しめじ	677
19 火	ごはん ぎゅうにゅう	からあげねぎソース そくせきづけ のっぺいじる・ゼリー	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・とうふ	ごはん・ごま さといも こんにやく	にんにく・しょうが・ねぎ・キャベツ にんじん・だいこん	686
20 水	コッペパン ぎゅうにゅう	♪リクエストきゅうしょく♪				

★食材料の都合により多少内容が変更する場合があります★



今月のパリっ子給食は??

12月1日(金)はくさいのクリームに「はくさい」

12月4日(月)ホクホクつやつやだいこんびじん「だいこん」

はくさいとだいこんです。11がつにひきつづいての食材です。
この時期、旬の「はくさい」と「だいこん」をたっぷり食べましょう。



冬には、冬の野菜が からだもうれしい!

根 大根
かぶら れんこん ごぼう

葉 ねぎ
はくさい ほうれん草 キャベツ

花 ブロッコリー
カリフラワーなど

の野菜を食べよう

- にものや、なべもの、実だくさんのスープにするとからだもあたたまるよ。
- だいこんや、かぶら、はくさいは、サラダやお漬物もおいしいね。
- ほかの野菜は、火を通して、おひたしやごまあえ、天ぷらや野菜いためがおすすです。



夏は、実を食べる野菜が多いよ!