

12月献立予定表

月	火	水	木	金
1 小松菜のごま酢和え わかさぎフライ 肉じゃが 771kcal 2.3g	2 千草和え 鶏肉とレバーの揚げ煮 水菜のみそ汁 775kcal 2.6g	3 みかん ホイコーロー丼 (ごはん) ほうれん草とあさりの ジンジャースープ 799kcal 2.5g	4 野菜のきんぴら 厚揚げのお好みソースかけ 白菜のみそ汁 744kcal 2.1g	5 ！どちらをばさんでもおいしいです フルーツ豆乳クリーム ハムカツ 食パン トマト スープ 835kcal 3.9g
8 白菜の中華和え 中華肉団子 大根と厚揚げの オイスターソース煮 803kcal 2.4g	9 たくあん和え かれいの南蛮漬け 里いも 豚汁 748kcal 2.3g	10 ルクチュエの ヨーグルト和え 海藻 サラダ ポークカレー (麦ごはん) 846kcal 3.4g	11 白菜のおひたし さばのみそ煮 おでん 807kcal 2.6g	12 大学芋 茎わかめのサラダ 米粉めん ちゃんぽんめん スープ 846kcal 3.4g
15 きりざい ファイツシュコロツケ かぼちゃの みそ汁 798kcal 2.8g	16 じゃこのり和え 鶏肉のレモンソース みぞれ汁 769kcal 2.2g	17 食育の日献立 「窓際のトットちゃん」 さつまいもとチーズのマフィン 海のもの山のもの 仲良し丼 (ごはん) チンドン屋さん スープ 861kcal 2.4g	18 個人用ケチャップ ポテトサラダ 卵シート セルフ オムライス (チキンライス) コンソメ スープ 787kcal 3.1g	19 みかんジャム フレンチサラダ たちのアクアパッツァ 米粉コッペパン クリーム シチュー 806kcal 4.1g
22 冬至献立 れんこんの和風サラダ さわらのゆずみそかけ ほうとう汁 842kcal 2.1g	23 クリスマス献立 セレクトデザート もみの木サラダ クリスピーチキン ピラフ ミネストローネ 817kcal 3.5g	24 さつまいもチップス 厚揚げの みそ炒め丼 (ごはん) 根菜の 具だくさん汁 821kcal 2.6g	日 献立表の見方 副菜 主菜 汁物 エネルギー (kcal) 塩分 (g)	*今月の予定* 23日 支援学校給食最終日 24日 塩沢中給食最終日



冬休みの食生活 ⑩のポイント



た (食) 食べ過ぎに気を つけよう 	の (飲) みものは 甘くないものを選ぼう 	し しっかり手を洗ってから 食事をしよう 	い ち(1) 日3食、 規則正しく食べよう 	ふ ゆ(冬) が旬の食べ物 をとろう
ゆ っくりかんで食べよう 	や さい(野菜) をたっぷり 食べよう 	す すんで、おうちの人の お手伝いをしよう 	み んなで食卓を囲む 機会を作ろう 	を (お) やつは時間と量を 決めてとろ う

※献立は都合により変更することがあります。