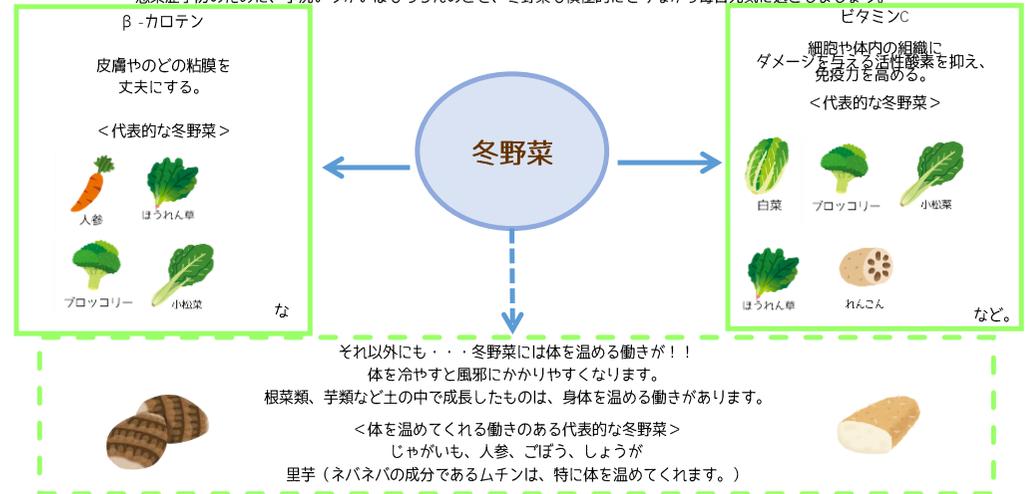


12月給食だより（中学校）

日付	曜日	主な材料と体方での働き			日付	曜日	主な材料と体方での働き								
		主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの						
1	火	ごはん すき焼き風煮 ほうれん草の和え物 味噌汁 オレンジ 牛乳	こめ・糸こんにゃく・砂糖	牛肉・豆腐・ツナフレーク わかめ・みそ・牛乳	733	36.7	16.9	16	水						
2	水	黒糖ハン ボトフ 厚切りのハムカツ ごぼうサラダ 牛乳	黒糖ロール・じゃが芋・揚げ油 ノンエッグマヨネーズ・砂糖	鶏肉・ハムカツ・牛乳	788	33.6	35.9	17	水						
3	木	ごはん 鶏の照り焼き いんげんのバター醤油炒め ちやしの和え物 味噌汁 牛乳	こめ・砂糖・バター	鶏肉・ウインナー・みそ 牛乳	799	35	26.1	18	木						
4	金	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め きゅうりの中華和え 中華スープ 大学いも 牛乳	こめ・サラダ油・ごま油 砂糖・大学いも	豚肉・とりささみ わかめ・牛乳	808	32.6	24.5	19	土						
5	土								21	月					
7	月								22	火					
8	火								23	水					

冬野菜を食べよう!!

気温が低く空気も乾燥している冬。この時期は、免疫力が低下し風邪などの感染症にかかりやすくなります。今が旬の冬野菜は風邪などの感染症から身を守る栄養素が多く含まれています。（下図参照）感染症予防のために、手洗いうがいはいちろんのこと、冬野菜も積極的にとりながら毎日元気に過ごしましょう。



・献立表の献立は、中学生の一人当たりの量です。
・献立の一部を変更することもあります。
・新型コロナウイルス感染症対策のため、予定が変更になる場合があります。
あらかじめご了承ください。