



# 12月分献立表



注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

勝山学園

月	火	水	木	金	土
					1
		<b>12</b>			<b>お楽しみ弁当</b>
3 ご飯 麻婆豆腐 コンニャクと卵の煮物 清まし汁	4 牛丼 キャベツとカニカマのサラダ 味噌汁 果物	5 ご飯 魚のカレームニエル 大根と鶏肉の煮物 味噌汁	6 ご飯 皿うどん にら饅頭 ジュース	7 ご飯 肉団子のケチャップ煮 高野豆腐の煮物 味噌汁	8 <b>休み</b> 
722 キロカロリー	768 キロカロリー	620 キロカロリー	939 キロカロリー	968 キロカロリー	
10 ご飯 五目野菜炒め 多菜包子 味噌汁	11 ご飯 豚カツ 刻み昆布と大豆の煮物 清まし汁 果物	12 ご飯 ハンバーグ 春雨の酢の物 中華スープ	13 ロールパン 和風きのこスパゲティ コールスローサラダ 牛乳	14 ご飯 塩サバ 切干大根の煮物 味噌汁	15 <b>餅つき</b> 
895 キロカロリー	966 キロカロリー	834 キロカロリー	1000 キロカロリー	967 キロカロリー	
17 カレーライス 千草焼き レタスのサラダ 果物	18 ご飯 白身フライ キャベツのピーナッツ和え 味噌汁	19 ご飯 エビ天うどん 里芋のそぼろ煮 ジュース	20 ご飯 酢豚 くらげと胡瓜の中華和え コンソメスープ	21 ご飯 ササミのコンフレークフライ 南瓜の煮物 味噌汁	22 <b>お楽しみ弁当</b>
869 キロカロリー	702 キロカロリー	877 キロカロリー	849 キロカロリー	797 キロカロリー	
24 <b>休み</b> 	25 <b>クリスマスメニュー</b> 	26 ご飯 温玉ぶっかけうどん 牛肉とコンニャクの煮物 果物	27 ご飯 魚の煮つけ ポテトサラダ 味噌汁	28 <b>お楽しみ給食</b>	29 <b>忘年会</b>
31		758 キロカロリー	862 キロカロリー		
<b>冬期休暇</b>	<p>☆<b>栄養一口メモ</b>☆</p> <p>食べ物は、それぞれ違う栄養を持っています。食べ物を食べるとその食べ物に含まれている「栄養素」が体の中に入ります。その「栄養素」が私たちの体を大きくしたり、元気に生活できるようにしているのです。好きなものを食べて、嫌いなものを残してしまったりは、体の中に入ってくる「栄養素」もかたよってしまいますよね。なんでも残さず食べることで私たちの体は、とても元気になります。</p> <p>苦手なもの、嫌いなものでもまずは一口！！少しずつ食べる勉強をしていきましょう。</p>				

