

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 ご飯 手作りコロッケ 和風スパサラ かきたま汁 ジュース	2 ご飯 丸天うどん 大根のそぼろ煮 果物	3 ご飯 魚の味噌煮 春雨の酢の物 団子汁	4 ご飯 鶏の唐揚げ コンニャクの煮物 味噌汁	5 お楽しみ給食
	895 キロカロリー	846 キロカロリー	874 キロカロリー	888 キロカロリー	
7 ロールパン クリームシチュー 揚げ物 野菜サラダ	8 ご飯 チキンカツ 牛蒡とさつま揚げの煮物 味噌汁	9 ご飯 マーボー豆腐 胡瓜とササミの和え物 清まし汁 ジュース	10 ご飯 白身魚のフライ 蓮根の金平 味噌汁	11 ご飯 豚骨ラーメン シュウマイ 果物	12 休み
904 キロカロリー	832 キロカロリー	668 キロカロリー	729 キロカロリー	934 キロカロリー	
14 ご飯 皿うどん 棒餃子 中華スープ	15 ご飯 はさみ豚カツ ほうれん草の和え物 味噌汁	16 ご飯 和風ハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁 牛乳	17 ご飯 ササミのコーンフレイクフライ 南瓜の煮物 すまし汁	18 ご飯 塩サバ 切干大根の煮物 味噌汁	19 もちつき
939 キロカロリー	824 キロカロリー	941 キロカロリー	904 キロカロリー	753 キロカロリー	
21 ご飯 豚肉の生姜焼き 大根と竹輪の煮物 味噌汁	22 ご飯 とろろうどん 野菜のかき揚げ	23 ご飯 スコッチエッグ 根菜煮 味噌汁	24 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ デザート	25 * * * * * クリスマスメニュー * * * * *	26 休み
662 キロカロリー	922 キロカロリー	828 キロカロリー	1060 キロカロリー	1176 キロカロリー	
28 ご飯 鶏の照り焼き マカロニサラダ 味噌汁	29 大掃除	30 冬期休暇	31 冬期休暇		
829 キロカロリー					

☆栄養一口メモ☆



なんでも食べよう！！



食べ物は、それぞれちがう「えいようそ」をもっています。食べ物を食べると、その食べ物にふくまれている「えいようそ」が体の中に入ります。その「えいようそ」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たりするのです。好きなものばかり食べて、嫌いなものを残してしまったり、体の中に入ってくる「えいようそ」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、とても元気になるのです。苦手なもの、嫌いなものでも、まず一口！！少しずつ食べる練習をしていきましょう。