

12月のきゅうしよくこんだてひょう 令和5年



◎ おはしは毎日持ってきましょう。
 ◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。
 稲美町学校給食運営委員会

12月の給食費

14回

3,598円



今日の給食目標

食べものの働きを知ろう

食べものは、体の中での働きによって、赤い、緑の、白いのグループに分けられます。詳しくは給食だよりを見て下さい。今日はグループ分けをしています。

金よう

① やさいのゆずふうみ

こいもごはん

ふたじり

芋いも(里いも)やじゃがいも、さつまいもなどのいも類は、きいろのグループです。体を動かすエネルギーに役立ちます。

月よう	火よう	水よう	木よう
<p>④ ふじやけ</p> <p>ふじやけ、ひじきサラダ</p> <p>ひじきサラダはマヨネーズとしょうゆで味つけをしています。マヨネーズはきいろのグループです。</p>	<p>⑤ わふうハンバーグ</p> <p>ごはん、とたまごのスープ</p> <p>和風ハンバーグには、豆腐と鶏肉のひき肉が入っています。豆腐も鶏肉もあかのグループです。</p>	<p>⑥ ブロッコリーサラダ</p> <p>パン、ポークビーンズ</p> <p>ブロッコリーは冬が旬の野菜で、野菜はみどりのグループです。ビタミンAやCを多く含んでいます。</p>	<p>⑦ ちくわのいろあげ</p> <p>ごはん、あかだしのみそ汁</p> <p>赤だしのみそ汁には、いものみそとあかみそが入っています。みそは大豆から作られているのであかのグループです。</p>
<p>⑪ キオバツのごまがゆ</p> <p>ごはん、にのみそおでん</p> <p>牛乳はあかのグループです。たんぱく質や無機質を多く含んでいます。みよしの成長をサポートします。</p>	<p>⑫ いか、だいこん</p> <p>ごはん、とりだんごのスープ</p> <p>いかやだいこん、魚は、たんぱく質を多く含むあかのグループです。体をこる働きがあります。</p>	<p>⑬ ほろもろのサラダ</p> <p>ミニパン、わふうカレーうどん</p> <p>パンやうどんはきいろのグループです。同じように小麦粉から作られているスパゲッティやそばもきいろのグループです。</p>	<p>⑭ ユーリンチー</p> <p>ごはん、けんちん汁</p> <p>油淋鶏の鶏肉を揚げる油も、タレに入っているごま油も、きいろのグループです。オリーブオイルも同じです。</p>
<p>⑱ あじけり</p> <p>ごはん、とりこのみそ汁</p> <p>のりはあかのグループです。今日ののりは、「ヒラジの魚 学校給食応援事業」で提供してもらいました。</p>	<p>⑲ たらこのからあげ</p> <p>もち麦ごはん、たらこのみそ汁</p> <p>ひつじ目: 米(万葉の香)、もち麦、米糠、みそ、ブロッコリー(稲美町)、たらこ、わかめ(兵庫県) もち麦も米もきいろのグループです。</p>	<p>⑳ クリスマスデザート</p> <p>パン、せじいスープ</p> <p>。* クリスマスメニュー *</p> <p>シュークリームやケーキなどのお菓子類は、きいろのグループです。</p>	<p>3学期の給食は 1月11日(木) から始まります。</p> <p>母里地区の株式会社 木田美乳貝友さんから、みなさんの健康と成長を願って、シュークリーム(大山製菓)を贈って下さいました! ありがとうございます。</p>

*は新メニューです

