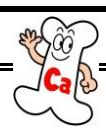
12月よていこんだてひょう

目標： 寒さに負けない体をつくろう

平鹿学校給食センター　令和6年

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ごはん 牛乳 ハニーマスタードチキン 野菜ソテー オニオンスープ	ごはん 牛乳 ポークカレー 昆布あえ 福神漬け	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 とりそぼろれんこん すまし汁	しょうゆラーメン 牛乳 春巻き 蒸しどりのあえもの	ごはん 牛乳 五目厚焼き玉子 マーボー大根 しめじのみそ汁
9	10	11 	12	13
ごはん 牛乳 とんかつソースがけ やみつきキャベツ なめこのみそ汁	ごはん 牛乳 いわしオレンジ煮 白菜とひき肉の春雨煮 さつま汁	ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き かみかみあえ あおさのスープ チーズ	ごはん 牛乳 ほっけ昆布しょうゆ焼き 肉じゃが ほうれん草のみそ汁	まるパン 牛乳 ポテトカップコーングラタン スパゲティナポリタン かぶのスープ りんごジャム
16	17	18	19	20
セルフビビンバ丼 牛乳 肉団子（２コ） たまごスープ	ごはん 牛乳 ささみチーズフライソースがけ もやしのツナあえ 豆腐とえのきのみそ汁	ごはん 牛乳 タラのみそマヨネーズ焼き すきこんぶの炒め煮 八杯豆腐汁	肉うどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ （小学校２コ、中学校３コ） ブロッコリーのごまサラダ ひと口洋梨ゼリー	ごはん 牛乳 ★冬野菜カレー コールスローサラダ 福神漬け
23	24	25		
ごはん 牛乳 えびカツソースがけ 煮びたし つくねのみそ汁	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが炒め ごぼうサラダ 小松菜のみそ汁	コーンピラフ 牛乳 もみの木ハンバーグ イタリアンサラダ 野菜スープ		

パソコン・スマホで献立チェック
給食の写真も載っています。

「こんにちは！平鹿」 または
スマホからのアクセスは
こちらから！

※食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。★印は今月の横手市統一料理です。

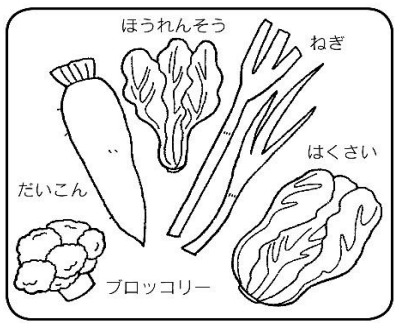
寒さが身にしみる季節となりました。

今年も残すところあと1カ月です。体調をくずさないように、手洗いうがい、そして規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけ、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。

給食費は
12月25日(水)が
納期限(引落し日)で

12月の一日平均栄養摂取量				
	エネルギー（kcal）		たんぱく質（g）	
	基準	今月	基準	今月
小学校	631	650	21.1～32.5ｇ	25.8
中学校	830	801	27.0～41.5ｇ	31.7

冬においしい野菜を食べよう



冬至とかぜの予防

冬至は、１年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。