



今年もいよいよ最後の月となりました。今年1年はみなさんにとってどんな年でしたか？
12月は1週目に合唱コンクール、2週目に1年生の農業体験や2年生の修学旅行などの行事があります。日々いろいろなことがあります。食事や睡眠を大切にしながら、体調管理に気をつけて過ごしましょう。
また、年末は冬休みに入ります。早寝・早起き・朝ご飯の生活リズムを整えて、毎日元気に過ごしま



体調管理に気をつけよう

ぐっと寒くなり、かぜを引きやすい季節となりました。また、まだまだコロナウイルス予防も欠かせません。
自分のためにも周りの人のためにも、ポイントを押さえながら体調管理に気をつけ、毎日元気に過ごしましょう。

1 手洗いがいをする
2 しっかり栄養をとる
3 十分な睡眠をとる
4 マスクをつける
5 人ごみを避ける
6 適度な運動をする

12月22日は「冬至」です

冬至は1年でもっとも昼が短く、夜が長い日です。
この日にかぼちゃ（なんきん）などの「ん」のつくものを食べたり、柚子湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。



今月の注目食材

毎月19日は食育の日
「ふるさとくまさんデー」
※12月は16日にします。



りんご

りんごは人類が食した最古の果物で、起源は約8000年前とされています。「一日一個のりんごは医者を送さける」といわれるほど栄養価が高く、食べやすいので、世界中で好まれています。



ブロッコリー

ブロッコリーは地中海沿岸生まれで日本名は「緑花野菜」と花の花蕾(つぼみ)を食べることから名前が付けられました。ブロッコリーにはビタミンCとβカロテンが多く含まれています。



カリフラワー

カリフラワーはブロッコリーの突然変異で生まれたとされています。最近では、オレンジや紫、緑など様々な色の品種や、円錐の形をしたロマネスコなどもあります。



大根

大根は葉にも根にも栄養が豊富で、大昔から食べられてきた野菜です。白い根は淡色野菜、緑の葉は緑黄色野菜に分類されます。



献立名	材料			エネルギー タンパク質	有・無			
	主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		1年	2年	3年	
1 麦ご飯 牛乳 チキンカレー コールスローサラダ 蓮根チップス	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	鶏肉	玉葱 人参 いんげん にんにく しょうが りんご キャベツ 胡瓜 蓮根	886 25.7		○	○	○
2 ご飯 牛乳 里芋のみそ汁 魚の塩こうじ焼き 菜焼き	米 さといも 油	味噌 干しわかめ ホキ 油揚げ (いりこだし)	大根 人参 葱 白菜 小松菜	790 28.8		○	○	○
3 スパゲティミートソース 牛乳 大根サラダ おさつバター	スパゲティ麺 油 砂糖 さつまいも バター	牛挽肉 豚挽肉 大豆	人参 玉葱 にんにく ピーマン トマト 大根 胡瓜	862 28.2		○	○	○
6 コッペパン 牛乳 冬野菜のシチュー ビーンズサラダ りんご	パン 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	鶏肉 ミックスビーンズ	玉葱 人参 白菜 ブロッコリー 大根 コーン りんご	807 30.2		○	○	○
7 3年生リクエスト①	パン 油 砂糖 春雨	きな粉 豚肉 かまぼこ うずら卵 胡麻油 海藻 胡麻	玉葱 人参 葱 キャベツ もやし たけのこ きくらげ 大根 コーン	808 27.6		×	×	○
8 3年生リクエスト②	米 砂糖 油 小麦粉 バター	鶏肉 卵	玉葱 コーン ピーマン にんにく 大根 玉葱 パセリ キャベツ 胡瓜	895 26.3		×	×	○
9 広島風お好み焼き 牛乳 具だくさん豚汁 胡麻団子	小麦粉 山芋 マヨネーズ 中華麺 こんにやく 白玉粉 餡子	卵 豚肉 鰹類 豆腐 胡麻 (いりこだし)	キャベツ 生姜 大根 里芋 人参 牛蒡 生姜	792 32.4		○	×	○
10 ピザトースト 牛乳 ポトフ マカロニサラダ	パン じゃがいも マカロニ マヨネーズ	ベーコン チーズ ウインナー	にんにく 玉葱 ピーマン 人参 キャベツ 大根 しめじ パセリ 胡瓜 コーン	872 30.6		○	○	○
13 カレーうどん 牛乳 ちくわのチーズ焼き じゃが入り和風サラダ	うどん麺 マヨネーズ パン粉 じゃがいも	鶏肉 鰹節 竹輪 チーズ 胡麻 胡麻油	玉葱 人参 葱 生姜 パセリ 胡瓜 もやし	800 22.3		○	○	○
14 麦ご飯 牛乳 おでん ごま酢あえ 手作り昆布の佃煮	米 麦 里芋 こんにやく	鶏肉 うずらの卵 厚揚げ 竹輪 干しわかめ 胡麻 (鰹昆布だし)	人参 大根 白菜 胡瓜	801 28.3		○	○	○
15 麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 中華サラダ みかん	米 麦 片栗粉	豚挽肉 豆腐 大豆 赤味噌 胡麻油 ハム	人参 葱 玉葱 筍 生姜 干し椎茸 にんにく キャベツ 胡瓜 コーン みかん	811 32.3		○	○	○
16 高菜ご飯 牛乳 だご汁 きびなごフライ 大根のごま和え	米 麦 小麦粉 白玉粉 砂糖	鰹節 胡麻 鶏肉 きびなご 胡麻 (いりこだし)	高菜漬 人参 大根 牛蒡 葱 胡瓜	804 25.0		○	○	○
17 コッペパン 牛乳 マカロニスープ チリコンカン マヨサラダ	パン マカロニ マヨネーズ	牛挽肉 豚挽肉 大豆	玉葱 人参 しめじ キャベツ パセリ 枝豆 にんにく トマト 胡瓜	805 28.4		○	○	○
20 食パン 牛乳 クリームスパゲティ ブロッコリーサラダ りんごジャム	パン スパゲティ麺 バター マヨネーズ りんごジャム	ベーコン ハム	白菜 ほうれん草 玉葱 人参 しめじ コーン ブロッコリー	880 30.0		○	○	○
21 麦ご飯 牛乳 のっぺい汁 魚の竜田揚げ ごま和え	米 麦 こんにやく 里芋 片栗粉 小麦粉 油	鶏肉 豆腐 鯖 胡麻 (いりこだし)	人参 大根 牛蒡 葱 干し椎茸 生姜 キャベツ もやし	807 30.0		○	○	○
22 麦ご飯 牛乳 かぼちゃのうま煮 はんぺんのチーズ焼き 大根の柚子香あえ	米 麦 こんにやく 油 砂糖	鶏肉 厚揚げ 天ぶら はんぺん チーズ	かぼちゃ 人参 玉葱 いんげん 大根 人参 柚子	853 32.0		○	○	○
23 ケチャップライス 牛乳 冬野菜のスープ 鶏の唐揚げ カリフラワーのピクルス デザート	米 麦 油 片栗粉 小麦粉 バター 砂糖	ハム 鶏肉 卵	人参 玉葱 ピーマン にんにく 大根 白菜 胡瓜 カリフラワー	902 32.6		○	○	○

献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。