

12月 こんだてひょう



令和7年度
葛尾村学校給食センター

月	火	水	木	金
1日 繰替休業日 	2日 大豆の栄養を知ろう ナムル あげぎょうざ むぎごはん マーボー豆腐	3日 郷土料理献立 りんご 手作りてんぷら けんちんうどん	4日 ♥葛LOVEランチ♥ フルーツ ヨーグルト 葛尾産やさいのサラダ ハーブどりのスパイスカレー	5日 こぼさないで食べよう 県産スモークチキンのジンジャーサラダ ココア あげパン 手作り クラムチャウダー
8日 朝食モデル献立 きりぼし だいのこんのいためもの むぎごはん とうにゅういりみそしる	9日 よくかんで食べよう 五目 きんぴら 手作りチキンなんばん むぎごはん にらのみそしる	10日 ♥かせ予防献立♥ 手作りみかんゼリー いろいろサラダ 葛尾産トマトのアラビアータ	11日 はしを上手に使うって食べよう いそか あえ なつとう むぎごはん カレーにくじゃが	12日 手作りを味わおう いかと なまあげのチリソースに 手作り シューマイ むぎごはん わかめスープ
15日 ヤーコンの栄養を知ろう だいこん サラダ 手作り ヤーコンハンバーグ ごはん はくさいのスープ	16日 食品ロス削減デー グリーン サラダ ドリア風 ポトフ バターチキンライス	17日 ♥葛LOVEランチ♥ 手作りしももちドーナツ キムチ あえ 葛尾産やさいのかんとめん	18日 郷土料理献立 おから いり マスのみそマヨネーズやき むぎごはん ほうとう	19日 クリスマス献立 手作りセレクトデザート イタリアン サラダ チキンのオープンやき パンズパン ミルファンティ
22日 冬至献立 とうじ かぼちゃ そばろどん どさんこじる	23日 インドネシア料理を味わおう 手作りマンゴープリン めだまやき & ビクルス ナシゴレン はるさめスープ	旬の食べ物「白菜」 白菜は、霜にあたると甘みが出てよりおいしくなります。 生ではシャキシャキとした歯ざわりがあり、煮込むとやわらかくなるのが特徴です。あっさりとした味わいなので煮物や汁物、炒め物、鍋料理、漬物、サラダなどいろいろな料理に合う万能食材です。 栄養面では、食物せんいやカリウム、ビタミンCが豊富です。 旬の白菜は甘みが強いのでサラダや浅漬けなど、生で食べるのもおすすめです。		
寒い時期には、「たんぱく質」・「ビタミンA」・「ビタミンC」を中心にバランスのよい食事をとりましょう。				
たんぱく質・・・健康な体を維持して、かぜなどの感染症に対する抵抗力をつけます。				
たんぱく質を多く含む食べ物 たまご さかな とうふ なつとう にく だいず ハム レバー チーズ				
ビタミンA・・・皮膚やのどの粘膜を正常に保ち、ウイルスの侵入を防ぎます。				
ビタミンAを多く含む食べ物 かぼちゃ にんじん ほうれん草 しゅんぎく こまつな チンゲンサイ にら うなぎ レバー				
ビタミンC・・・体の免疫機能を高め、ウイルス感染に対する抵抗力を高めます。				
ビタミンCを多く含む食べ物 かぼちゃ ブロッコリー はくさい さつまいも じゃがいも パプリカ りんご みかん いちご かき キウイフルーツ				