

# 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	3日 郷土料理献立	4日 葛LOVEランチ	5日 こぼさないで食べよう			
	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  ナムル         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  あげ ぎょうざ         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  むぎごはん         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  マーボー どうふ         </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  りんご         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  手作り てんぷら         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  けんちんうどん         </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  フルーツ ヨーグルト         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  MILK         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  ハーブどりのスパイスカレー         </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  県産スモーク チキンの ジンジャーサラダ         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  MILK         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  ココア あげパン         </div> </div>			
8日 朝食モデル献立	9日 よくかんで食べよう	10日 かぜ予防献立	11日 はしを上手に使って食べよう	12日 手作りを味わおう			
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  きりぼし たいこんの いため もの         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  さばの こんぶ しょうゆやき         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  MILK         </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  むぎごはん         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  とうにゅう いりみそしる         </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  五目 きんぴら         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  手作り チキン なんばん         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  MILK         </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  むぎごはん         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  にらの みそしる         </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  手作り みかんゼリー         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  MILK         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  いろどり サラダ         </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  葛尾産トマトのアラビアータ         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  いそか あえ         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  なつとう         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  MILK         </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  むぎごはん         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  カレー にくじが         </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  いかと なまあげの チリソースに         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  手作り シューマイ         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  MILK         </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  むぎごはん         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  わかめ スープ         </div> </div>			
15日 ヤーコンの栄養を知ろう	16日 食品ロス削減デー	17日 葛LOVEランチ	18日 郷土料理献立	19日 クリスマス献立			
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  だいこん サラダ         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  手作り ヤーコン ハンバーグ         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  MILK         </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  ごはん         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  はくさいのスープ         </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  グリーン サラダ         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  MILK         </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  ドリア風 バターチキンライス         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  ポトフ         </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  手作り しみもち ドーナツ         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  キムチ あえ         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  MILK         </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  葛尾産やさいのかんとんめん         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  おから いり         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  マスのみそ マヨネーズ やき         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  MILK         </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  むぎごはん         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  ほうとう         </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  手作りセレクトデザート イタリアン サラダ         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  チキンの オーブン やき         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  MILK         </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  パンズパン         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  ミルファンティ         </div> </div>			
22日 冬至献立	23日 インドネシア料理を味わおう	<p><b>旬の食べ物「白菜」</b></p> <p>白菜は、霜にあたると甘みが出てよりおいしくなります。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>					
<p>さむ じ き</p> <p>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。</p>							
<p>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て。</p>							
<p>おお ふく た もの</p> <p>多く含む食べ物</p>							
<p>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。</p>							
<p>おお ふく た もの</p> <p>多く含む食べ物</p>							
<p>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。</p>							
<p>おお ふく た もの</p> <p>多く含む食べ物</p>							