



献立予定表

給食だより

目標

寒さに負けない体を作ろう。



2025.12

月	火	水	木	金
1 こんにゃくと ちくわ とりにくに 竹輪の鶏肉煮 ほうれん草と人参の ツナコサラダ バナナ ㊟ ムミビ スカット	2 さけ たつたあ 鮭の竜田揚げ スパゲッティサラダ みそしる 味噌汁 ㊟ やさい お野菜せんべい	3 とりにく や 鶏肉のｺﾞﾏ焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの ｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞ 和え ｽｰﾌﾟ ㊟ ｺｺｱﾌﾟﾛﾝｽﾄｰｽﾄ	4 ちくぜんに 筑前煮 こまつな あ 小松菜のｺﾞﾏﾓ和え なっとう 納豆 ｽﾄﾛﾊﾞﾘｰﾕｰｸﾞﾙﾄ げんじ 源氏ﾊﾟｲ	5 ビーフシチュー サラダ パン ㊟ ほうれん草ｸｰｷ
8 カレーうどん ささ身のﾓﾓ和え ベビーシュー むぎぢや や 麦茶 ㊟ 焼きおにぎり	9 やさい にくま 野菜の肉巻き こまつな ふ 小松菜のﾅﾙ風 ぐだくさん みそしる 具沢山味噌汁 ㊟ ㊟ ﾀﾞｶｶｰｷ	10 かぼちゃと鶏のｸﾞﾗﾀﾝ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのサラダ ｺﾝｽﾑｽｰﾌﾟ ﾌﾙﾊﾞﾘｰﾕｰｸﾞﾙﾄ ほし 星ﾀﾋﾞﾔ	11 ぶたにく みそいた 豚肉の味噌炒め ﾎﾂﾄｵｻﾗﾀﾞ みそしる 味噌汁 ㊟ ㊟ ﾄﾗｲﾌﾙ	12 ハンバーガー フライドポテト やさい 野菜スープ ㊟ おにぎりせんべい
15 炊き込みピラフ ぶたにく 豚肉のからあげ ｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ ｹｰｷ ㊟ ｺｯﾌﾞｯｺ	16 ゆかり入り鶏つくね れんこんサラダ みそしる 味噌汁 ㊟ ㊟ ﾀﾞﾋﾞｯｺ 動物	17 とうふだんご 豆腐団子の に ケチャップ煮 ｷｬﾊﾞﾂのサラダ ﾁｰｽﾞ ｴﾘｶｹ ㊟ ㊟ ﾀﾞﾝｺ ﾓﾓ団子	18 ちゅうかどん 中華丼 はるさめ 春雨とﾌｧﾒのサラダ ｽｰﾌﾟ ㊟ ㊟ ｺﾒｺ 米粉のｶﾞﾂｼｮ	19 あかうお た ｺ はん 赤魚の炊き込みご飯 はるま 春巻き ｽｰﾌﾟ ㊟ おにぎりせんべい
22 しょうゆ 醤油ラーメン あまからいた ぶたにく 甘辛炒め(豚肉、ごぼう) ミニゼリー むぎぢや 麦茶 ㊟ ゆかりおにぎり	23 チキンピカタ かぼちゃサラダ ｽｰﾌﾟ ㊟ ｺｰﾝﾌﾚｰｸ	24 ﾌﾙｺｷﾞ はくさい かふうあ 白菜の華風和え みそしる 味噌汁 ㊟ ㊟ ﾁｽﾞ ﾁｽﾞｸｷｰ	25 ハヤシライス ツナサラダ みかん ㊟ まがりせんべい	26 弁当日 大掃除のため 給食はありません

ちゅうりっぷ組のおやつ(9:30)

冬野菜を食べよう

冬野菜を食べよう

白菜、ほうれん草、大根といった、冬に旬を迎える野菜たち。冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないよう、凍る温度が0度以下である糖を細胞に蓄積するため、糖度の高い野菜が多いです。冬野菜が甘くておいしいと感じるのはこのためです。

また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。煮物や鍋など、体の芯から温まる料理に使用して、寒い冬を乗り切りましょう。

毎週火曜日はお弁当の日です。2日、9日、16日、23日が今月の火曜日です。忘れないようお願いいたします。