



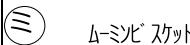
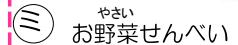
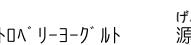
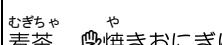
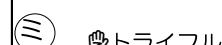
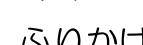
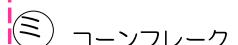
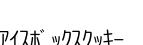
献立予定表

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 竹輪の鶏肉煮 ほうれん草と人参の ツナソーサラダ バナナ 	2 鮭の竜田揚げ スパゲッティサラダ 味噌汁 	3 鶏肉のゴマ焼き ブロッコリーのクリーミチーズ和え スープ 	4 筑前煮 小松菜のゴマヨ和え 納豆 ストロベリーヨーグルト 	5 ビーフシチュー サラダ パン 
8 カレーうどん ささ身のヨシ和え ベビーシュー 	9 野菜の肉巻き 小松菜のナムル風 具沢山味噌汁 	10 かぼちゃと鶏のグラタン ブロッコリーのサラダ コソリメスープ 	11 豚肉の味噌炒め ポテトサラダ 味噌汁 	12 ハンバーガー ^み フライドポテト 野菜スープ 
15 炊き込みピラフ 豚肉のからあげ クリーミースープ ケーキ 	16 ゆかり入り鶏つくね れんこんサラダ 味噌汁 	17 豆腐団子のケチャップ煮 キャベツのサラダ チーズふりかけ 	18 中華丼 春雨とワカメのサラダ スープ 	19 赤魚の炊き込みご飯 春巻き スープ 
22 しょうゆ 醤油ラーメン 甘辛炒め(豚肉、ごぼう) ミニゼリー 	23 チキンピカタ かぼちゃサラダ スープ 	24 ブルコギ 白菜の華風和え 味噌汁 	25 ハヤシライス けサラダ みかん 	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

1 牛乳 ヨーグルト コーンフレーク	2 麦茶 ヨーグルト コーンフレーク	3 麦茶 キウイ	4 ミロ せんべい	5 麦茶 星たべよ
8 牛乳 ステックパン	9 麦茶 せんべい	10 麦茶 みかん	11 麦茶 キャセイチーズ	12 麦茶 ピスケット
15 牛乳 コーンフレーク	16 麦茶 ヨーグルト	17 麦茶 バナナ	18 麦茶 ピーバー	19 麦茶 ミレーフライ
22 牛乳 コツブッコ	23 麦茶 せんべい	24 麦茶 りんご	25 麦茶 ふかし芋	26

毎週火曜日はお弁当箱の日です。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します。

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10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って、寒い冬を乗り切りましょう。