



12月

もいつけ表

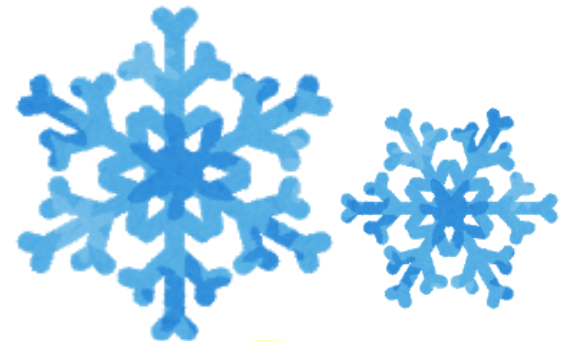
食育の日の献立

18日(火)

煮合い【茨城県】



3 (月)	(アーモンド・たれ) アーモンドあえ いかのねぎ 醤油焼き	ごはん	すき焼き 風煮	4 (火)	福神漬け カレーライス (麦ごはん・カレー)	ごはん	福神漬け	5 (水)	揚げパン きなこ・ココア	ごはん	揚げパン きなこ・ココア	6 (木)	地粉うどん 小松菜の ソテー	ごはん	地粉うどん 小松菜の ソテー	7 (金)	(ごま・たれ) ごまあえ ソフトカレイの 竜田揚げ	ごはん	ソフトカレイの 竜田揚げ
10 (月)	(たれ) ナムル 手作り しゅうまい	ごはん	中華丼 の具	11 (火)	(ドレッシング) コールスロー サラダ はんぺんの チーズ焼き	ごはん	鶏ごぼう ピラフ	12 (水)	(たれ) かんぴょうの あえ物 ほっけの塩焼き	ごはん	かんぴょうの あえ物 ほっけの塩焼き	13 (木)	アップル チーズトースト	ごはん	アップル チーズトースト	14 (金)	(ごま・たれ) ごま酢あえ 鶏肉のから揚げ (3こ)	ごはん	鶏肉のから揚げ (3こ)
17 (月)	(たれ) 華風あえ ぎょうざフライ (2こ)	チャーハン	スーミー タン	18 (火)	煮合い さばのみそ焼き	ごはん	煮合い さばのみそ焼き	19 (水)	(さきみ・ドレッシング) チキン サラダ	ごはん	スパゲッティ	20 (木)	(じゃこ・ドレッシング) 鉄骨 サラダ	ごはん	麦ごはん				



寒さに負けない食生活

- ①朝食をしっかり取る! ...朝食をとることで体温が上がり免疫力がアップします。
- ②エネルギーの源をとる! ...ごはん・パン・めん類などの主食をしっかり食べることで、エネルギーが生産され、体が温まります。
- ③色の濃い野菜を食べる! ...緑黄色野菜に含まれる栄養素は、ウイルスが進入するのを予防するための粘膜を丈夫にする働きがあります。

もうすぐ冬休み!
規則正しい食生活で
寒さに負けない体をつくりましょう!

