



通常食

対応食

2日(月)

【世界の料理：アフリカ州】
・米飯
・牛乳
・かぶのクリームシチュー
・（お湯き→豆乳・乳料→対応物（約使用））
・フルボス
・ほうれん草とハムのソテー
・おからのサラダ

3日(火)

・米飯
・牛乳
・厚揚げの炒め煮
・甘芋れんこん
・キャベツとえびのソテー
・（えび抜き→ペーコン追加）
・もやしのナムル

4日(水)

・米飯
・牛乳
・さばの塩こうじ焼き
・小松菜のこま和え
・豚肉と切り干し大根の炒め物
・白菜のオイスター炒め
・みかん

5日(木)

・米飯
・あさりのスパゲティ
・（あさり抜き→ペーコン追加）
・オムレツ（大目ミンチカツ）
・キャラメルポテト（バター抜き）
・フロッキーのサラダ
・紐身ふりかけ

6日(金)

・米飯
・牛乳
・鶏肉のから揚げ
・ゆふさいも
・高野豆腐の煮め煮
・大根しるなの炒め煮
・けんちん汁

通常食

対応食

9日(月)

【世界の料理：アフリカ州】
・米飯
・牛乳
・チキンヤッサ
・チャカラカ
・じゃがコン
・キャベツとツナのサラダ

10日(火)

・米飯
・牛乳
・いわしのフライ
・金平ごぼう
・肉団子の甘辛煮
・白菜の煮出し
・みそ汁

11日(水)

・米飯
・牛乳
・マーボー豆腐
・焼きぎょうざ
・さつまいもの甘煮
・大根の甘酢漬け

12日(木)

・米飯
・牛乳
・カレーライス
・チキンナゲット
・チンゲンサイのソテー
・ヨーグルト（みかんゼリー）

13日(金)

・米飯
・牛乳
・豚肉と春雨の炒め煮
・かぼちゃコロッケ
・人参とちくわの炒め煮
・白菜の香味和え

通常食

対応食

16日(月)

・米飯
・牛乳
・もみの木型ハンバーグ
・人参のグラッセ（バター抜き）
・クリスマスツリーポテト
・キャベツとペーコンの炒め煮
・クリスマスケーキ（フルーツ→対応ケーキ）

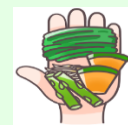
12月の給食目標

食事と健康について 考えよう

日本では食生活の課題として、「野菜の摂取量が少ないこと」が挙げられます。野菜にはビタミンや食物繊維など、体を健康に保つのに欠かせない成分がたくさん含まれているので、きちんと摂ることが重要です。



一食当たりの
目安量(120g)は
生の場合、両手一杯分



加熱して「かさ」を
減らすと、片手一杯分に
収まります

まずは
+1品

日本人の野菜の平均摂取量は約280gであり、必要量である350gに約70g足りません。野菜の小鉢1皿が約70gであるため、まずは今よりプラス1品を目安に取り組んでみましょう。

