

# 平成20年12月分 学校給食献立表

一宮市教育委員会学校給食課  
一宮市立黒田小学校

	月	火	水	木	金
	1日 ごはん ぎゅうにゅう さごしのさいきょうやき おまめのにも はくさいのおひたし	2日 りんごパン ぎゅうにゅう オムレツ ブロッコリーのオーロラソースかけ シーフードチャウダー	3日 ひじきごはん ぎゅうにゅう にくだんご はくさいのゆかりあえ けんちんじる	4日 ごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグのおろしソース キャベツのおかかあえ どさんこじる	5日 にくうどん ぎゅうにゅう ほうれんそうのそぼろあえ やきいも
赤	ぎゅうにゅう だいず とり こんぶ さごしのさいきょうやき	ぎゅうにゅう えび いか オムレツ	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ にくだんご とり	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふハンバーグ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ たまご
緑	にんじん だいこん グリンピース はくさい ほうれんそう	たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー	グリンピース はくさい しそ しいたけ ねぎ だいこん にんじん こんにゃく	だいこん キャベツ にんじん とうもろこし ねぎ	ねぎ しいたけ はくさい にんじん ほうれんそう
黄	ごはん さとう	パン じゃがいも マヨネーズ	ごはん さとう さといも	ごはん サラダあぶら さとう じゃがいも バター	うどん さとう さつまいも
	8日 ごはん ぎゅうにゅう とうふとえびのうまに はるまき もやしのちゅうかあえ	9日 てりやきチーズバーガー (てりやきハンバーグ・ゆでキャベツ・スライス) ぎゅうにゅう オニオンスープ コーヒージゅうにゅうのもと	10日 カレーライス ぎゅうにゅう みずなのシャキシャキサラダ	11日 ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご じぶに ほうれんそうのごまあえ	12日 みそラーメン ぎゅうにゅう あげぎょうざ ゆでキャベツ みかん
赤	ぎゅうにゅう とうふ えび はるまき	ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ チーズ ベーコン	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ	ぎゅうにゅう とり かつあげ あつやきたまご	ぎゅうにゅう やきぶた ぎょうざ
緑	チンゲンサイ たけのこ にんじん しいたけ もやし とうもろこし	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ あかパプリカ	にんじん たまねぎ にんにく ぶくじんづけ みずな とうもろこし	さやいんげん ほうれんそう にんじん	にんじん チンゲンサイ はくさい もやし ねぎ キャベツ とうもろこし みかん
黄	ごはん なたねあぶら かたくりこ ごまあぶら	パン さとう かたくりこ	むぎごはん じゃがいも マヨネーズ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ ごま	ちゅうかめん なたねあぶら
	15日 ごはん ぎゅうにゅう サンマのかばやき きりぼしだいこんのもの みそしる	16日 クロワッサン ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン フルーツヨーグルト	17日 ごはん ぎゅうにゅう コーンコロッケ はなやさいサラダ きのこじる	18日 こがたロール ぎゅうにゅう ビーフシチュー コールスローサラダ みかん	19日 ごはん (おにぎりのり ふりかけ) ぎゅうにゅう とりにくのあげてり かみかみあえ かきたまじる
赤	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ さんまのやばやき	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー チーズ ヨーグルト	ぎゅうにゅう コロッケ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまクリーム	ぎゅうにゅう のり とり ちりめんじゃこ たまご かまぼこ
緑	しょうが にんじん こんにゃく えのきだけ ねぎ きりぼしだいこん	たまねぎ にんじん グリンピース トマト パイン もも みかん	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし えのきだけ ぶなしめじ しいたけ ねぎ	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし	しょうが とうもろこし きゅうり えのきだけ ねぎ にんじん しいたけ
黄	ごはん なたねあぶら さとう ごまあぶら ごま	パン スパゲティ ナタデココ	ごはん なたねあぶら ドレッシング ケーキ	パン じゃがいも ドレッシング ケーキ	ごはん かたくりこ なたねあぶら さとう ごま

\* 赤：血・肉・骨になる

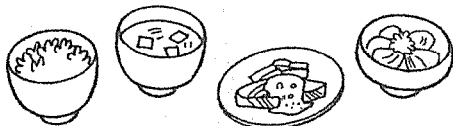
緑：体の調子をととのえる

黄：熱や力のもとになる



## よぼう かぜの予防6つのポイント

①栄養バランスのよい食事を  
3食きちんととる



③外で元気に遊び体力をつける



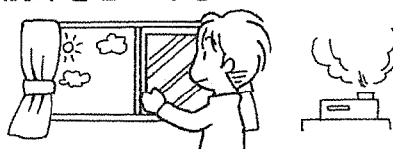
⑤人混みをさけるようにする



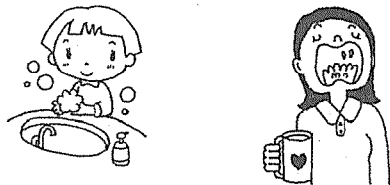
②夜更かしをせず、十分な睡眠で  
生活リズムをととのえる



④室内の換気と温度・湿度の  
調節を心がける



⑥うがい・手洗いをしっかりしましょう！



※外からお家へ帰った時やご飯の前には必ずうがいをしましょう

おしらせ こんだてしょうかい  
12月10日の  
「みずなのシャキシャキサラダ」は  
あさひにししょうかっこうのおともだち  
がかんがえたこんだてです。

12月21日は、冬至です。  
一年中で一番昼が短く、夜が長い日です。  
昔から、この日に南瓜を食べ、柚子湯に入るとかぜを  
引かないと言われてます。 南瓜には、カロチンと  
いうビタミンが多く含まれています。  
柚子には、ビタミンCが含まれ  
ています。ビタミンをたくさん  
とるとかぜを引かない強い体にな  
ります。