

日曜	献立名	血・肉・骨をつくるもの(赤)		力や熱になるもの(黄)		体の調子を整えるもの(緑)		調味料	アレルギー等
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物等		
3月	○むぎごはん ◇シジャモフリッター ●おやこに ★やさしいいそあえ	●とりにく たまご	牛乳 ◇シジャモフリッター ★のり	○こめ むぎ ●さとう じゃがいも	●◇あぶら	●★にんじん ●ねぎ ★チンゲンサイ	●たまねぎ ★もやし はくさい	●しょうゆ みりん 酒 ★しょうゆ	●卵
4火	○むぎごはん ◆さんまみぞれに ●さつまじる ★やさしいもみづけ	●とりにく みそ ◆さんまみぞれに	牛乳 ★こんぶ ●いりこ	○こめ むぎ ●さつまいも	●あぶら	●★にんじん ●ねぎ	●こんにゃく だいこん ごぼう しいたけ ★はくさい きゅうり	●酒 ★しょうゆ	★昆布
5水	○コッパン ◆てづくりみかんゼリー ●クリームスバゲティ ★まめまめサラダ	●ベーコン あさり★だいず ひよこまめ きんときまめ	牛乳 ◆アガー ●対山粉 粉チーズ	○コッパン ●スバゲティめん ◆さとう	●★あぶら	●にんじん ほうれんそう	●たまねぎ にんにく しめじ ★きゅうり コーン ◆みかん	●塩 こしょう ワイン ルー ★ドレッシング ◆ワイン	●乳 あさり
6木	○むぎごはん ●マーボーはるさめ ★にらのナムル ◇はるまき	●ぶたにく みそ ◇はるまき	牛乳	○こめ むぎ ●★さとう ●はるさめ	●★ごまあぶら ★ごま	●★にんじん ●ねぎ ★にら	●にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ ★もやし	●酒 しょうゆ 塩 こしょう トウバンジャン ★しょうゆ 酢 塩	
7金	○しょくパン ◆りんご ●ぶたにくとじゃがいものにも ★ツナとブロッコリーのサラダ	●ぶたにく ちくわ ★ツナ	牛乳	○しょくパン ●じゃがいも ★さとう	●★あぶら ●ごま	●にんじん いんげん ★ブロッコリー	●たまねぎ はくさい しめじ ★きゅうり コーン ◆りんご	●塩 こしょう ワイン しょうゆ ★塩 こしょう 酢 しょうゆ	
10月	○むぎごはん ◆てづくりあつやきたまご ●とうふのすまししる ★やさしいピーナッツあえ	●とうふ かつおぶし ◆ベーコン たまご	牛乳 ●ワカメ こんぶ	○こめ むぎ ★さとう	●◆あぶら ★ピーナッツ	●★にんじん ●ねぎ	●たまねぎ キャベツ ★もやし はくさい ◆ほうれんそう マツタケ たまねぎ	●塩 こしょう しょうゆ ★しょうゆ 酢 塩 こしょう	◆卵 ★ピーナッツ
11火	○むぎごはん ●さといものそぼろあんかけ ★カミカミスルメあえ	●ぶたにく あつあげ ★するめ	牛乳	○こめ むぎ ●さといも ●★さとう	●あぶら	●★にんじん ●ねぎ	●だいこん こんにゃく しいたけ えだまめ ★きゅうり キャベツ ゆかり	●酒 みりん しょうゆ ★しょうゆ 酢	★イカ
12水	○コッパン ●ポークビーンズ ★フルーツヨーグルト	●だいず ぶたにく	牛乳 ★ヨーグルト	○コッパン ●じゃがいも さとう	●あぶら	●にんじん トマト パセリ	●にんにく マッシュルーム たまねぎ ★バナ みかん バイ もも	●しょうゆ ワイン ソース 塩 こしょう ルー	★乳
13木	○むぎごはん ◆さばのおろしソース ●にらたまじる ★やさしいおかがあえ	●たまご ベーコン ◆さば ★かつおぶし	牛乳	○こめ むぎ ●◆でんぶん ◆さとう	●あぶら ◆ごまあぶら	●★にんじん ●にら	◆だいこん えのき にんにく ●たまねぎ きくらげ ★はくさい きゅうり	◆しょうゆ 酒 みりん ●しょうゆ 塩 こしょう ★しょうゆ	●卵
14金	龍野小学校リクエスト給食 ○ココアパン ●クリームシチュー ★わかめとツナのごまサラダ	●ベーコン あさり ★ツナ	牛乳 ★わかめ ●対山粉 こなチーズ	○ココアパン ●じゃがいも ★さとう	●あぶら ★ごま	●★にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく しめじ ★きゅうり キャベツ	●塩 こしょう ワイン ルー ★しょうゆ 酢 塩 こしょう ルー	●乳
17月	○むぎごはん ◆プリフライ ●とうふとわかめのみそしる ★ほうれんそうのおひたし	●あぶらあげ みそ とうふ ★かつおぶし ◆プリフライ	牛乳 ●いりこ	○こめ むぎ	●あぶら ★ごま	●★にんじん ●ねぎ ★ほうれんそう	●えのき だいこん ★もやし はくさい	★しょうゆ	
18火	○ふゆやさいかレーライス ★にんじんサラダ	○ぶたにく ★たまご ツナ	牛乳 ○スキムミルク こなチーズ	○こめ むぎ じゃがいも	○★あぶら	○★にんじん ★ブロッコリー	○にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム ★キャベツ きゅうり	○しょうゆ ワイン ソース 塩 こしょう ルー ★塩 こしょう 酢	○乳 ★卵
19水	○しょくパン ●タイピーエン ◆みかん ★おさつレバー	●ぶたにく うすらたまご あさり・えび ★とりレバー	牛乳	○しょくパン ●はるさめ ★くろさとう さつまいも	●★あぶら ●ごまあぶら	●にんじん にら	●はくさい たまねぎ しいたけ きくらげ しょうが ◆みかん	●中華スープ 塩 こしょう しょうゆ 酒 ★しょうゆ みりん 酒	●あさり・えび 卵
20木	○むぎごはん ◇てづくりつくだに ●かぼちゃのそぼろに ★ゆかりあえ	●ぶたにく ◇かつおぶし	牛乳 ◇こんぶ いりこ	○こめ むぎ ●じゃがいも ●◇さとう	●あぶら ◇ごま	●★にんじん ●かぼちゃ	●たまねぎ えだまめ しいたけ しょうが こんにゃく ★はくさい もやし ゆかり	●しょうゆ 酒 みりん ★しょうゆ ◇しょうゆ 酢 みりん	◇昆布
21金	○まるパン ●やさしいスープ ◆タンドリーチキン ★あかとみどりのサラダ ◇おれんじ	◆とりにく ●ベーコン	牛乳 ◆ヨーグルト	○まるパン さとう ◇ケーキ	●あぶら	●にんじん パセリ ★パプリカ ブロッコリー	●たまねぎ グリッピース ★しめじ はくさい たまねぎ ★きゅうり ◆しょうが にんにく	●しょうゆ 塩 こしょう コンソメ ◆ケチャップ 塩 こしょう ★ドレッシング	◆乳 卵

たのげんきあゆす 楽しく、元気な冬休み!

お正月やお正月など、楽しいことがいっぱいのお正月。ぼくたち元気レンジャーのアドバイスを守り、みんな元気に新年を迎えよう!



セレクト給食

12月はクリスマスの時期です。給食では21日にケーキのセレクト給食を予定しています。ホワイトケーキ、チョコケーキの2種類から選びます。みなさんはどちらを選びましたか?



朝はしっかり食べるんジャー!



体が中も早起きをして朝ごはんをきちんと食べると、その日を元気にスタートできる。とくに冬の野菜は栄養たっぷりだ。

昼は元気いっぱい動くんジャー!



外で体を動かせば、体がほかほかあったまっても気分もすっきり。おなかもすいておいしいごはんがたくさん食べられるぞ。

夜ふかしせずに寝るんジャー!



体をしっかり休めないと、つかれがどんどんたまってくるぞ。ぐっすり寝て、つかれをとり、明日のパワーをためるのだ。

体内で、侵入したウイルスをやっつけてくれる白血球をつくる材料になります。

野菜・果物に多く含まれるビタミンAやCには、体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあります。

粘膜を強くするビタミンA、血液の流れをよくするビタミンEの吸収を助けます。また体を温めるエネルギー源になります。