77.\*\*·\*.•• 7.\*\*·\*··• 令和7年度 福島町学校給食センタ 3 5 牛乳 まるわりパン 牛到. ごはん 牛到. ごはん ごはん 牛乳 たまねぎのみそしる ながさきちゃんぽん だいこんのみそしる ポトフ 献立 プルコギ さけチーズフライ すきやきふうに とりのごまてりやき はるまき (タルタルソース) きんぴられんこん キャベツの スパイスいため 510kcal 540kcal 700kcal 560kcal 730kcal 610kcal 790kcal 810kcal 1050kcal 660kcal nエネルギ あか ぶた肉 牛乳 しゅけ ソーヤージ ベーコン チーズ 牛乳 ぶた肉 かきぼこ 生乳 いた肉 とうふ みそ 生乳 ごはん ごま ごま油 さとう ごはん ごま さとう ごま油 ごはん しらたき さとう 油 き コッペパン じゃがいも 油 タルタルソース 中華めん 油 人参 長ねぎ 玉ねぎ えのき まいたけこら きくらげ メンマ 人参 長ねぎ 玉ねぎ 大根 人参 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし メンマ きくらげ たけのこ 人参 玉ねぎ 白菜 キャベツ エリンギ √参 玉ねぎ れんこん ごぼう しめじ みどり 12 牛乳 コッペパン 牛到. ごはん 牛乳 牛乳 ☆おやこどん かぼちゃのポタージュ なめこのみそしる ごもくうどん くろまいごはん 献立 けんちんじる ケチャップハンバーグ あつあげとぶたにくの やさいかきあげ チキンカレ-シーザーサラダ ピリからいため キャベツのわふう パイナップル (小1こ/中2こ) サラダ 610kcal 790kcal 680kcal 880kcal 600kcal 780kcal 660kcal 860kcal 770kcal 1000kcal あか とり肉 かまぼこ たまご とうふ 牛乳 こり肉 ぶた肉 チーズ 生クリーム 牛乳 ぶた肉 生あげ みそ 牛乳 ぶた肉 油あげ 牛乳 ごはん こんにゃく さとう 油 ごはん 春雨 さとう ごま油 ₹ 5どん さとう 油 ドレッシンク 玉ねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー かぼちゃ 赤ビーマン トマト 人参 長ねぎ 玉ねぎ 大根 ごぼう しめじ しいたけ 三つ葉 パイナッブル 人参 長ねぎ 玉ねぎ しいたけ ごぼう 参 長ねぎ 玉ねぎ 大根 みどり 16 15 18 19 ごはん ごはん **生**到 牛到. 牛乳 とうふのみそしる ☆やきそばパン ビビンバどん ナポリタン とりごぼうじる (たてわりパン/やきそば) 献立 いわしのうめに スパゲッティ ほっけのみりんづけやき ごもくみそしる (小1こ/中2こ) にくだんごのスープ ほうれんそうのごまあえ とりとやさいのスープ きりぼしだいこんに ようなし あじつきのり 650kcal 660kcal 850kcal 540kcal 700kcal 860kcal 570kcal 740kcal 560kcal いわし 油あげ とうふ のり みそ 牛乳 ぶた肉 肉だんご 牛乳 ぶた肉 油あげ 大豆 みそ 牛乳 とり肉 ソーセージ チーズ 牛乳 とり肉 ほっけ みそ 牛乳 き ごはん さとう 油 コッペパン 中華めん 油 ごはん さつまいも ごま さとう ごま油 スパゲッティ さとう 油 ごはん ごま さとう 人参 長ねぎ 大根 ほうれん草 山菜 らやし しめじ 人参 長ねぎ 玉ねぎ チンゲン菜 ピーマン マッシュルーム しめじ トマト 人参 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ チンゲンタ 人参 長ねぎ ほうれん草 もやし ごぼう みどり 人参 長ねぎ えのき 切干大根 22 23 24 こんげつふくしまちょうしょくざい コッペパン 牛乳 牛乳 ごはん ~ 今月の福島町の食材 ~ こまつなのみそしる ブラウンシチュー ☆オムライス 献立 さばのみそに チキンピカタ (ケチャップ) ちくぜんに (ケチャップ) やさいコンソメスープ ごぼうのごまサラダ クリスマスケーキ くろまい 約エネルギ・ 640kcal 830kcal 690kcal 900kcal 790kcal 1030kcal 中学校 あか 640kcal 830kcal エネルギー こんげつ はん じゃがいも さとう 油 バター ルー き ごはん こんにゃく さとう 油 25.8g 33.5g へいきんえいようか **平均栄養価** たんぱく質 \_\_\_\_\_\_ \参 玉ねぎ グリーンビース トマト ∃菜 しめじ

#### ☆:今月のリクエスト給食

※献立は物資の都合上、変更になる場合があります 🔫 🚁 🍁 👀

(参 小松菜 たけのこ れんこんごほう しいたけ えのき

みどり

人参 玉ねぎ きゅうり コーン トマト マッシュルーム グリーンビース ごぼう

O12/8 おやこどん O12/16 やきそばパン O12/24 オムライス



12月に入り、寒さが身にしみる季節になりましたね。 ことし のこ 今年も残りあと1か月。 体調をくずさないように、 きそくただ せいかつしゅうかん おりましい生活習慣と、これまでどおりの感染症予防対策を しましょう。そして、今月末にはいよいよ冬休みに入ります。 たの ふゆやす **楽しい冬休みになるように、毎日を精一杯過ごしましょう。** また1月に元気な姿で会えることを楽しみにしています。

脂質

21.9g



28.4g



寒さに負けず、冬を売気に過ごそう!

ではいよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手 あっくう かぜ いちょうえん かんせんしょう ふせ たいまいまうのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、つか ていねい てあら かんしん で使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかり ていこうりょく たか かぜ しょうぶ からだ とって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

## 風邪・筋に とりたい栄養素と食べ物

じょう sī からだ 丈夫な体をつくる













#### もうすぐ冬休み!

### 「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

なんきん にんじん れんこん かんてん きんかん ぎんなん うんどん (かぼちゃ) (つどん)

# 新年への願いを込めた。お定月の

