

# 12月給食だより

2017.12  
滑川市保育所給食献立作成会  
教育委員会子ども課

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしよく					おやつ		
		みまんじおやつ	しゅしよく	こんだてめい	からだをつくる(あか)	ちからのもと(き)	ないよう				
				ちようしをととのえる(みどり)							
1	きん	ぎゅうにゅう チーズおかし	ごはん	とりにく フレンチサラダ コンソメスープ	とりにく はんぺん	ハム	しょうが コーン あおな	キャベツ にんじん たまねぎ	きゅうり たまねぎ	ミルク ビスケット	
2	ど	もちつき会									
4	げつ	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	スクランブルエッグ こふきいも トマト ワンタンじる	たまご ぶたにく	ベーコン かまぼこ	じゃがいも ワンタン	たまねぎ グリーンピース ねぎ	にんじん パセリ もやし	コーン トマト	ミルク しろいふうせん
5	か	ぎゅうにゅう かきもち	ごはん	おでん みかん マカロニサラダ	さつまあげ だしこんぶ ツナ	たまご かつおぶし	こんにやく さといも マカロニ	だいこん きゅうり コーン	みかん	ミルク ばかうけ	
6	すい	ぎゅうにゅう せんべい	ごはん	さかなのごまフライ かぶのおひだし はくさいのみそしる	さかな うすあげ	たまご にぼし	こむぎこ いりごま	かぶ しめじ	にんじん はくさい	ぎゅうにゅう バナナ	
7	もく	ぎゅうにゅう カルシウムウエハス	ごはん	りんごカレー フルーツサラダ ふくじんづけ	ぶたにく	ヨーグルト	じゃがいも バター	たまねぎ りんご パイナップル	にんじん ももかん ふくじんづけ	グリーンピース バナナ	ぎゅうにゅう てづくりプリン
8	きん	ぎゅうにゅう オレンジ	パン	やさしいラーメン ぎょうざ トマト	ぶたにく	ぎょうざ	ちゅうかめん	キャベツ たけのこ トマト	もやし にんじん コーン ねぎ	ココアミルク ゆきのやど	
9	ど	パン		パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう	まんがソーセージ	パン	フルーツ		おちゃ ビスケット	
11	げつ	ぎゅうにゅう きゅうり	ごはん	いりとうふ かぼちゃのあま みそしる	とうふ たまご にぼし	とりひきにく わかめ	しらたき	しいたけ グリーンピース だいこん	にんじん かぼちゃ ねぎ	たまねぎ なめこ	ミルク ハーベスト
12	か	ぎゅうにゅう おととつ	ごはん	やきさかな はくさいのりあえ のっぺいじ	さかな やきのり とうふ	しらすぼし とりにく にぼし	さといも かたくりこ	はくさい だいこん しいたけ	にんじん ごぼう	しめじ ねぎ	ぎゅうにゅう りんご
13	すい	ぎゅうにゅう サブレ	ごはん	ちくわのいそあげ きりほしあえ トマト みそしる	ちくわ あおのり わかめ	たまご あつあげ にぼし	こむぎこ	あおな トマト	にんじん えのき	きりほしだいこん ねぎ	ヨーグルト パームクーヘン
14	もく	ぎゅうにゅう クラッカー	パン	にくうどん ポイルキャベツ シュウマイ オレンジ	ぶたにく だしこんぶ シュウマイ	かまぼこ かつおぶし	うどん	にんじん ねぎ オレンジ	たまねぎ しいたけ	しめじ キャベツ	ココアミルク まがりせんべい
15	きん	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	ほうれんそう やさしいスープ ポテトスープ	たまご	ベーコン	じゃがいも	ほうれんそう コーン にんじん	キャベツ ピーマン パセリ	もやし たまねぎ	ぎゅうにゅう チーズおかし
16	ど	生活発表会									
18	げつ	ぎゅうにゅう みかん	ごはん	さばのみそに ごまあえ トマト みそしる	さば	にぼし	すりごま さといも	ごまつな だいこん	にんじん ごぼう	トマト はくさい	ミルク ハッピーターン
19	か	とうにゅう ぱりんこ	ごはん	すきやきふう にさざなみあえ パインかん	ぶたにく さざなみ	とうふ	じゃがいも しらたき	たまねぎ えのきだけ きゅうり	はくさい ねぎ パインかん	にんじん キャベツ	まめびよ バナナ
20	すい	ぎゅうにゅう フレンチパイ	ごはん	ココットむし ブロッコリー みそしる	たまご あつあげ	ぶたひきにく にぼし	さといも	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ	ごぼう ブロッコリー	ミルク クラッカー
21	もく	ぎゅうにゅう ビスコ	パン	やきそば ブロッコリー たまごスープ	ぶたにく	たまご	やきそばめん かたくりこ	キャベツ ピーマン たまねぎ	にんじん ブロッコリー	もやし チンゲンサイ	ミルク クッキー
22	きん	ぎゅうにゅう ビスケット	ごはん	かぼちゃひきにく ポイルやさしい トマト すましじる	かぼちゃひきにく とうふ だしこんぶ	フライ やわらか かつおぶし		キャベツ しいたけ	にんじん ほうれんそう	トマト	ぎゅうにゅう オレンジあま いもようかん
23	ど	パン		パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう	まんがソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ ドーナツ

ひ	ようび	3さいみまん		きゅうしよく					おやつ		
		みまんじおやつ	しゅしよく	こんだてめい	からだをつくる(あか)	ちからのもと(き)	ないよう				
				ちようしをととのえる(みどり)							
25	げつ	ぎゅうにゅう りんご	ごはん	さかなのたれづけ ポイルキャベツ にきめ みそしる	さかな にぼし	あつあげ	こむぎこ かたくりこ	キャベツ にんじん	きんときまめ ねぎ	だいこん	ミルク カルシウムせんべい
26	か	ぎゅうにゅう ぱりんこ	ごはん	ひじきとツナのたきみこ もみのきハンバーグ ブロッコリー トマト コーンポタージュ	ツナ もみのきハンバーグ	ひじき		にんじん トマト たまねぎ	しいたけ コーン	ブロッコリー パセリ	やさしいジュース ケーキ
27	すい	ぎゅうにゅう えびせんべい	ごはん	かぶのクリームに はくさいサラダ あじつげにくだんご	とりにく ツナかん	ぎゅうにゅう にくだんご	じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー	にんじん かぶ	しめじ はくさい	ぎゅうにゅう みかん
28	もく	ぎゅうにゅう せんべい	ごはん	マーボー豆腐 ちゅうかサラダ トマト	とうふ わかめ	ぶたひきにく ハム	かたくりこ はるさめ	ねぎ しいたけ トマト	しょうが にんじん	たけのこ きゅうり	ミルク どらごつビスケット
29	きん	ぎゅうにゅう かきもち	ごはん	ハヤシライス コールスロー りんご	ぶたにく ぎゅうにゅう	なまクリーム		たまねぎ ピーマン きゅうり	にんじん コーン りんご	しめじ キャベツ	ミルク とんがりコーン
30	ど	パン		パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう	まんがソーセージ	パン	フルーツ			おちゃ パームクーヘン

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。

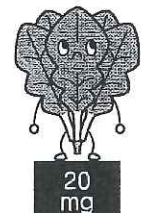


## 冬に美味しい野菜を 食べましょう



冬の野菜は、寒さで凍らないように、自ら水分を減らして、糖分をたっぷりと蓄えています。また、食べると温まり、胃腸に優しく、消化を助けてくれる野菜もあります。ビタミン、カロテンなどが含まれているので、皮膚や粘膜を強化し、風邪予防にも適しています。冬に美味しくなる野菜をたくさん食べて、寒い冬を元気にすごしましょう！

ほうれんそう  
100gあたりの  
ビタミンC



出典 「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」文部科学省 科学技術・学術審議会 資源調査分科会

ご存知ですか？

### 旬の野菜は栄養豊富

旬の食べ物、おいしいだけでなく、栄養も豊富だといわれています。

例えば、冬に旬を迎えるほうれんそう100gあたりのビタミンCは、夏どりのもので20mg、冬どりのものと60mgです。同じ野菜でも、旬の時期に収穫したものの方が栄養価が高いことがわかります。品種改良やハウス栽培技術の発展などで1年中手に入る野菜も多いのですが、おいしくて栄養豊富な「旬」を意識して、食事に取り入れてみませんか。

12月22日

### 冬至ってどんな日？

今年の冬至は、12月22日です。1年間の中で昼間ももっとも短く、夜ももっとも長い日です。冬至を境に少しずつ昼間の時間が長くなります。冬至の日は、かぼちゃを食べると病気になるいといわれていたり、ゆず湯に入るとかぜをひかないといわれていたりします。冬至の風習を家で試してみませんか。

冬に多い

### ノロウイルスに注意！

ノロウイルスは、手や指、食品などを介して、口の中に入ることによって感染します。予防のために、調理や食事の前、トイレの後にはしっかりと手を洗いましょう。

### 冬に美味しくなる野菜大集合！

