
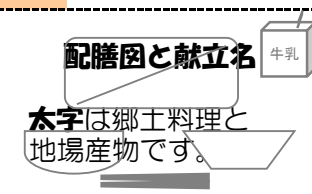
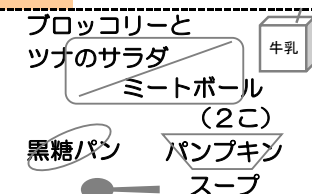
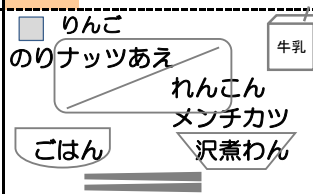
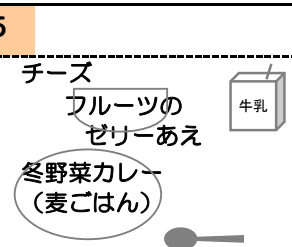
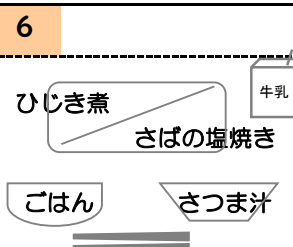
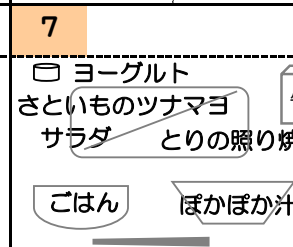
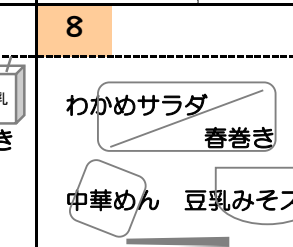
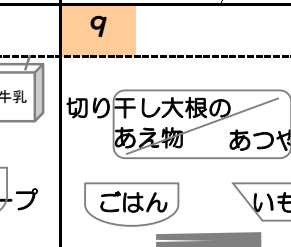
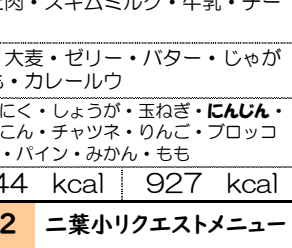
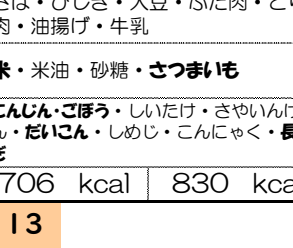
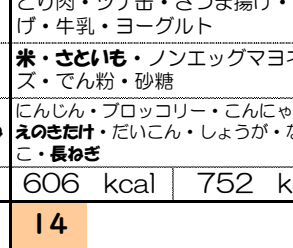
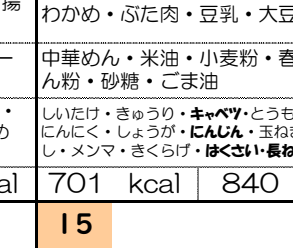
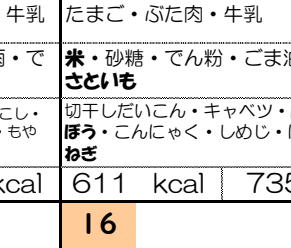
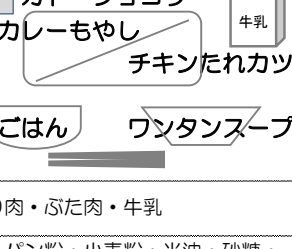
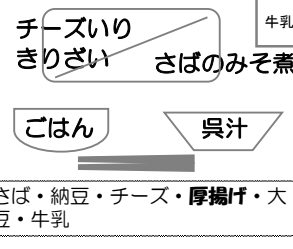
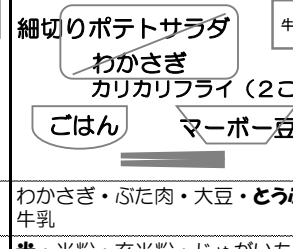
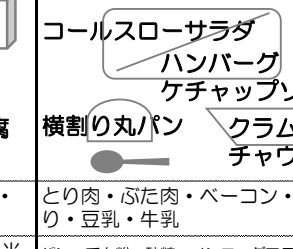
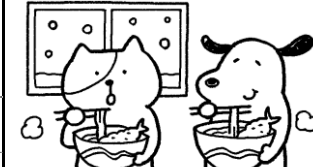


12月 献立予定表

2022.12 新発田市学校給食北共同調理場

	月	火	水	木	金	
献立 			日付 学校の給食予定 	1 	2 	
			体をつくる食品 ぶた肉・ツナ缶・ベーコン・白いんげん豆・豆乳・牛乳	とり肉・のり・ぶた肉・かまぼこ・牛乳		
			熱や力になる食品 パン・黒砂糖・砂糖・米パン粉・米粉・オリーブ油・米油・ホワイトルウ	米・パン粉・砂糖・小麦粉・米油・アーモンド・春雨		
			体の調子を整える食品 ブロッコリー・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・かぼちゃ・パセリ・しょうが・にんにく	れんこん・玉ねぎ・にんにく・しょうが・ほうれんそう・もやし・にんじん・ごぼう・えのきたけ・だけのご・こまつな・りんご		
	エネルギー		小学校:エネルギー 中学校:エネルギー	666 kcal 827 kcal	620 kcal 737 kcal	
献立 	6 	7 	8 	9 		
	ぶた肉・スキムミルク・牛乳・チーズ 米・大麦・ゼリー・バター・じゃがいも・カレールー		さば・ひじき・大豆・ぶた肉・とり肉・油揚げ・牛乳 米・米油・砂糖・さつまいも		とり肉・ツナ缶・さつま揚げ・油揚げ・牛乳・ヨーグルト 米・さといも・ノンエッグマヨネーズ・でん粉・砂糖	
	にんにく・しょうが・玉ねぎ・にんじん・れんこん・チャツネ・りんご・ブロッコリー・パイン・みかん・もも		にんじん・ごぼう・しいたけ・さやいんげん・だいこん・しめじ・こんにゃく・長ねぎ		にんじん・ブロッコリー・こんにゃく・えのきたけ・だいこん・しょうが・なめこ・長ねぎ	
	エネルギー		744 kcal 927 kcal	706 kcal 830 kcal	701 kcal 840 kcal	611 kcal 735 kcal
	献立 	13 	14 	15 	16 	
とり肉・ぶた肉・牛乳 米・パン粉・小麦粉・米油・砂糖・ワンタン皮・ガトーショコラ		さば・納豆・チーズ・厚揚げ・大豆・牛乳 米・砂糖・でん粉・さといも		わかさぎ・ぶた肉・大豆・とうふ・牛乳 米・米粉・玄米粉・じゃがいも・米油・ごま油・砂糖・でん粉		
もやし・にんじん・こまつな・しいたけ・メンマ・長ねぎ		たくあん・のざわな・こまつな・にんじん・しめじ・だいこん・はくさい・長ねぎ		ぎゅうり・にんじん・とうもろこし・しょうが・にんにく・たけのこ・しいたけ・長ねぎ		
エネルギー		628 kcal 772 kcal	656 kcal 773 kcal	695 kcal 830 kcal	660 kcal 818 kcal	
献立 		20 	21 	22 		
	プリ・のり・ほたてがい・かまぼこ・とり肉・牛乳 米・でん粉・米粉・米油・砂糖・さといも		えび・すけそうだら・ベーコン・あさり・大豆・牛乳・ソーセージ 米・大豆油・パン粉・でん粉・小麦粉・米油・砂糖・オリーブ油・じゃがいも・ケーキ		さば・くわかめ・ぶた肉・とうふ・大豆・牛乳 米・米油・砂糖・じゃがいも・新発田麩	
	オータムポエム・にんじん・もやし・ごぼう・しいたけ・こんにゃく・れんこん・さやえんどう		ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・にんにく・にんじん・セロリ・玉ねぎ・トマト		しょうが・長ねぎ・もやし・こまつな・にんじん・たけのこ・えのきたけ・はくさい・ほうれんそう	
	エネルギー		649 kcal 766 kcal	676 kcal 799 kcal	— kcal 736 kcal	

* 献立は都合により、変更となる場合がありますので御了承ください。 <12月の地場産物> 米・とうふ・あつあげ・ごぼう・長ねぎ・キャベツ・にんじん・だいこん・はくさい・さといも・オータムポエム・えのきたけ

今年のかぜをひきま宣言!

かぜ予防のポイント

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

今年冬至は12月22日(木)です

冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。