



月	火	水	木	金
かみかみ食材を使った献立 具だくさんみそ汁 季節を味わう献立	・13日は「シュガートースト」。給食センターも朝からチームワークでがんばります！ ・15日は、冬至献立です。ゆずを使った「シルバーの幽庵焼き」や松本地域で食べられている「冬至かぼちゃだんご」を提供します。冬を元気に乗り切りましょう。 ・22日は、お楽しみ献立です。具を作り、温かいごはんに入れて作る「カレーピラフ」など。デザートは、給食室で手作りする「チョコカップケーキ」です。 ・25日は、お年取献立です。出世魚のぶりや鮭を食べる習慣がありますね。今回は、ぶりの子どもの「わらさ」を提供します。			1 牛乳 ごはん 大根のみそ汁 ねぎぶた丼 キャベツのおかかあえ
4 牛乳 ごはん チンゲンサイのスープ ビビンバ もやしの中華あえ	5 牛乳 ごはん みそけんちん汁 和風梅チキン おかかチーズあえ	6 牛乳 食パン もやしのスープ キャベツメンチカツ ツナサラダ	7 牛乳 ごはん 白菜のそぼろ汁 ふわふわ丼 大根のごまサラダ	8 牛乳 ごはん 手作り肉団子スープ あじのカレー焼き のりのさっぱりあえ
11 牛乳 ごはん 白菜のスープ 卵そぼろ キャベツのごまあえ	12 牛乳 ごはん 玉ねぎのみそ汁 豚肉のしょうが炒め ポテトサラダ	13 牛乳 シュガートースト ベーコン入り野菜スープ アンサンブルエッグ ブロッコリー入りサラダ	14 牛乳 ごはん チキンカレー 煮たまご 福神漬あえ	15 牛乳 ごはん 沢煮椀 ホキの磯辺揚げ 冬至かぼちゃだんご 冬至献立
18 牛乳 ごはん 白菜のみそ汁 マンダイとポテトの磯風味 なめたけあえ	19 牛乳 ごはん はるさめスープ スパイシーチキン もやしとささみのサラダ	20 牛乳 コッペパン コーンチュー ポテトのチーズ焼き レモンあえ	21 牛乳 ごはん なめこ汁 豚どんの具 ひじきのサラダ	22 牛乳 カレーピラフ オニオンスープ 鶏肉のハーブ揚げ コーンサラダ 手作りチョコカップケーキ お楽しみ献立
25 牛乳 ごはん 手まり麩のすまし汁 わらさの西京漬焼き ひじきの煮つけ お年取献立	26 牛乳 ごはん 白菜と鶏肉のスープ 手作りハンバーグ 三色こんにゃくサラダ 中学校欠食	27 牛乳 丸パン ポトフ パンネミートソース キャベツのサラダ 中学校欠食	朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ！	

※ 行事は、変更になる場合があります。ご了承ください。



ビタミンACEで元気に！

健康のためには、いろいろな食品をバランスよく食べることが大切です。中でもかぜや感染症を予防するためには、粘膜を強くし、抵抗力を高める「ビタミンA」「ビタミンC」「ビタミンE」の「ビタミンACE(エース)」を意識してとることをおすすめします。冬においしい野菜や果物などに多く含まれています。梓川は、りんごの産地ですね。りんごにも、ビタミンCが多く含まれています。

<b>ビタミンA</b> 色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー うなぎ	<b>ビタミンC</b> 野菜、果物、いも類に多く含まれる ブロッコリー いちご 赤ピーマン 柿 キウイフルーツ ジャがいも	<b>ビタミンE</b> 色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる アーモンド かぼちゃ モロヘイヤ ひまわり油 サーモン
---	---	---



感染症やノロウイルスによる食中毒予防に「せっけんを使った正しい手洗い」が大切です。

