



12月給食だより



石川県立ろう学校

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
ミルクロール 煮込みハンバーグ MIX豆入りポテトサラダ こうや豆腐、はくさい 高野豆腐と白菜のスープ	ごはん チキンとマカロニの トマトソースかけ セロリと鶴来産柚子の香り ^{つるぎさん、ゆず、かお、あ} 和え かみなり汁 ^{じる}	小松産 ^{こまつさん} トマトたっぷり ハヤシライス 花 ^{はな} 野菜 ^{やさい} サラダ フルーツ ^{とうにゆう} 豆乳 ^{とうにゆう} かん	ごはん わかどり、こうじづ、や 若鶏の糍、漬け焼き 野菜 ^{やさい} ソテー ^ぞ 添え 豆 ^{まめい} 入りかぼちゃ ^{さわにふう} サラダ 沢煮 ^{さわにふう} 風 ^{ふう} すまし汁 ^{じる}	ひじき ^{ごはん} 御飯 きびなごの ^{きびなご} カリカリ ^{カリカリ} フライ ブロccoli ^{ブロッコリー} の ^{ブロッコリー} サラダ ^{サラダ} ぞえ 芋 ^{いもに} 煮 ^煮 たまねぎ ^{たまねぎ} のみそ汁 ^{しる}
8	9	10	11	12
ミルクロール ポテトグラタン シラス ^{ほい} 干し ^{干し} 入り ^{入り} フレンチ ^{フレンチ} サラダ 中華 ^{ちゅうか} スープ	麦 ^{むぎ} ごはん おでん 柚子 ^{ゆずい} 入り ^{入り} 鶏 ^{とり} 味噌 ^{みそ} 磯 ^{いそあ} 和え めった汁 ^{じる}	みそ ^{みそ} ラーメン 焼売 ^{しゅーまい} de ^{にく} ミニ ^{ミニ} 肉 ^肉 まん フルーツ ^{フルーツ} ヨーグルト	家庭科 ^{家庭科} 実習 ^{実習} こんだて ^{こんだて} リクエスト わかめ ^{わかめ} ごはん 鮭 ^{さけ} の ^の ムニエル ジャーマン ^{ジャーマン} ポテト 赤 ^{あか} 味噌 ^{みそ} のおみそ汁 ^{しる}	ごはん 鶏 ^{とり} 唐 ^{からあ} 揚げ 青 ^{あおな} 菜 ^な のお浸 ^{ひた} し じゃがいも ^{じゃがいも} とワカメ ^{ワカメ} のみそ汁 ^{しる}
15	16	17	18	19
ミルクロール ポーク ^{ポーク} ソテー クルミ ^{クルミ} 入り 切り ^き 干し ^ぼ 大根 ^{だいこん} の ^の サラダ 豆腐 ^{とうふ} のスープ	チキン ^{チキン} カレー ^{カレー} ライス もやし ^{もやし} とひじき ^{あもの} の ^{もの} 和え ^{和え} 物 りんご ^{りんご} の ^の ヨーグルト ^{ヨーグルト} ソース ^{ソース} かけ 豆腐 ^{とうふ} のスープ	ごはん 干草 ^{ちくさや} 焼き 白 ^{しらあ} 和え 根菜 ^{こんさい} かす汁 ^{じる}	中華 ^{ちゅうか} 風 ^{ふう} 炊 ^こ き込み ^こ ごはん 卵 ^{たまご} 巻 ^ま きの 中華 ^{ちゅうか} あん ^{あん} かけ 春 ^{はる} 雨 ^{さめ} スープ ヨーグルト	ごはん 厚 ^{あつあ} 揚げ ^{ふたにく} と豚 ^豚 肉 ^肉 の 味噌 ^{みそ} マヨネーズ ^{マヨネーズ} 焼 ^や き ごぼう ^{ごぼう} サラダ 大根 ^{だいこん} の ^の 中華 ^{ちゅうか} スープ
22	23	冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。		
ミルクロール チキン ^{チキン} の ^の チーズ ^{チーズ} 焼 ^や き 冬至 ^{とうじ} かぼちゃ 豆腐 ^{とうふ} とコーン ^{コーン} の ^の とろみ ^{とろみ} スープ	クリスマス ^{クリスマス} ピラフ タンドリー ^{タンドリー} チキン ^{チキン} 添 ^ぞ え 切り ^き 干し ^ぼ 大根 ^{だいこん} とツナ ^{ツナ} の ^{あもの} 和え ^{和え} 物 コーン ^{コーン} ポター ^{ポター} ージュ の ^の 飲 ^の む ^の ヨーグルト ^{ヨーグルト} (牛乳 ^{なし} 無)			



「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

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

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう! 丈夫な体をつくる



たんぱく質

肉類 魚介類 卵 大豆・大豆製品 牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA

にんじん レバー
ほうれん草 うなぎ

ビタミンC

ブロッコリー パプリカ いちご
キウイフルーツ じゃがいも

ビタミンE

かぼちゃ サケ
サラダ油 アーモンド