

# 12 がつよていこんだてひょう (幼稚園)

まいつきなのか  
毎月7日は  
しろいし うーめん  
「白石 温麺の日」



- ★ 牛乳は毎日つきます。 ★ 材料の都合で献立を変更する場合があります。
- ★ 魚には骨がついている場合があります。
- ★ マークは「かみかみの白」です。よくかんで食べましょう。
- ★ マークは「給食図鑑」のある日です。給食図鑑を見て給食について知りましょう。
- ★ 「白石温麺の日」に合わせ、毎月7日前後に白石市内で作られた温麺を使ったメニューを提供します。

白石市学校給食センター

## ◆栄養基準量 (基準値)

エネルギー(kcal)	490
たんぱく質(g)	19.6
脂質(g)	13.6
カルシウム(mg)	290
鉄(mg)	2.0
塩分(g)	1.5

1 日 (月)	2 日 (火)	3 日 (水)	4 日 (木)	5 日 (金)
ごはん(持参) お魚ふりかけ ピザ春巻き 昆布のピリ辛炒め さつま汁 赤 ぎゅうにゅう こんぶ、ぶたにく、とりにく、とうふ、あぶらあげ、みそ 緑 だいずもやし、ねぎ、にんにく、ごぼう、だいこん、にんじん 黄 ごはん、あぶら、さとう、ごま、あぶら、さとう、さつまいも	ごはん(持参) 平つくね おろしポン酢ソース ほうれん草のごまあえ 沢煮椀 赤 ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく、こおりどうふ 緑 だいこん、レモン、ほうれん草、キャベツもやし、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ 黄 ごはん、さとう、ごま			ごはん(持参) カレーそば ヨーグルトあえ 春雨スープ 赤 ぎゅうにゅう とりにく、くだいず、ヨーグルト、ベーコン 緑 にんじん、しいたけ、えだまめ、パイナップル、みかん、もも、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ 黄 ごはん、あぶら、さとう、ゼリー、なまクリーム、はるさめ、ごまあぶら
8 日 (月)	9 日 (火)	10 日 (水)	11 日 (木)	12 日 (金)
ごはん(持参) ポークシュウマイ(2こ) うーめんサラダ コーンたまごスープ 赤 ぎゅうにゅう ハム、ベーコン、たまご 緑 キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、こまつな、たまねぎ 黄 ごはん、こむぎ、こ、うーめん、オリブオイル、でんぶん、ごまあぶら	ごはん(持参) いわしの梅煮 大根とぶた肉の煮物 油のみそ汁 赤 ぎゅうにゅう いわし、ぶたにく、とうふ、みそ 緑 うめ、しょうが、だいこん、にんじん、さやいんげん、はくさい、ねぎ 黄 ごはん、あぶら、さとう、あぶら、ぶ、じゃがいも	ごはん(持参) チヂミ 海そうサラダ みそラーメン 赤 ぎゅうにゅう わかめ、ツナ、ぶたにく、とろ、みそ 緑 きゅうり、しるくらげ、ブロッコリー、にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、コーン、ねぎ 黄 ごはん、あぶら、こむぎ、こ、ちゅうかめん、ごま		ごはん(持参) ヤンニョムチキン 春雨サラダ けんちん汁 赤 ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ、とうふ、あぶらあげ 緑 にんにく、だいずもやし、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう 黄 ごはん、でんぶん、あぶら、さとう、ごま、はるさめ、ごまあぶら、じゃがいも
15 日 (月)	16 日 (火)	17 日 (水)	18 日 (木)	19 日 (金)
ごはん(持参) 肉団子トマトソース(2こ) ツナ入りポテトステーキ 小松菜のみそ汁 赤 ぎゅうにゅう とりにく、ツナ、とうふ、あぶらあげ、みそ 緑 にんにく、たまねぎ、パセリ、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ 黄 ごはん、バター、じゃがいも	ごはん(持参) ししゃもフライ(1本) もやしの中華あえ ジャージャー豆腐 赤 ぎゅうにゅう ししゃも、わかめ、かに、ふうみかまぼこ、あつあげ、ぶたにく、くだいず 緑 もやし、きゅうり、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にら、たけのこ、しいたけ 黄 ごはん、あぶら、パンこ、ごまあぶら、さとう、でんぶん	ごはん(持参) 星のハンバーグデミグラスソース ブロッコリーサラダ ジュリエヌスープ セレクトデザート 赤 ぎゅうにゅう とりにく、ベーコン 緑 ブロッコリー、きゅうり、コーン、あかピーマン、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、キャベツ 黄 ごはん、さとう、マカロニ、セレクトデザート		ごはん(持参) 野菜コロッケ(ソース) コールスローサラダ チキンカレー 赤 ぎゅうにゅう ハム、とりにく、チーズ 緑 キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、しょうが、にんにく、たまねぎ 黄 ごはん、じゃがいも、パンこ、あぶら
22 日 (月)	23 日 (火)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                         としこ 年越しそば                     </div> <p>おんまつねんし ぎょうりしよく 年末年始の行事食には、 しんねん ねが 新年への願いがこめられています。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>①</p> <p>大筋目 なんでも毎年 あえぼせ 食べるの？</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>②</p> <p>そばは 切れるめんより 切れるすいてしよ？ だから...</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>③</p> <p>今年あつた 悪いことさ たら切つて おいしーめて食べるの？</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>④</p> <p>何ぞか 洋かんた？ ボクは ちんねんわ！</p> </div> </div>		
ごはん(持参) ぶりみそ漬フライ 冬至かぼちゃ かきたま汁 赤 ぎゅうにゅう ぶり、みそ、あずき、とうふ、たまご 緑 かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、ねぎ 黄 ごはん、あぶら、パンこ、さとう、でんぶん				

# 12月 給食だより

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!

風邪予防に

とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



たまご



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

もうすぐ冬休み!

早寝・早起をし、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

## ならびかえクイズ

言葉のならびかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や12月の食べ物に関する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。



①

キャベツ	なす	はくさい	ピーマン	ブロッコリー	にんじん
た	ま	い	す	だ	き

ヒント①  
おもい順にならべよう!



②

とうもろこし	もやし	きゅうり	だいこん	オクラ	ごぼう
こ	ば	し	し	そ	と

ヒント②  
ながい順にならべよう!

③

みかん	メロン	ブルーベリー	スイカ	いちご	りんご	ぶどう	かき
よ	ん	え	す	い	ば	ら	う

ヒント③  
小さい順にならべよう!

④

ヒト	キリン	チーター	ゾウ	ライオン	ナマケモノ	リクガメ	ネコ
よ	う	き	り	よ	り	う	ど

ヒント④  
おしのはやい順にならべよう!

こたえ

- ① たまご
- ② しし
- ③ えん
- ④ より

※野菜やくだものに関しては、平均的なサイズを基準にしています。