令和3年度　12月　はいぜんたべかたひょう　A北部

羽島市学校給食センター

1日（水）

韓国料理の献立です。わかめスープには、ミネラルが豊富に含まれています。

2日（木）

含め煮には、体を温める効果のある根菜を使用しています。

3日（金）

れんこんには、熱で壊れにくいビタミンCが含まれています。れんこんチップスにしました。

6日（月）

ほうれん草に含まれるカロテンは、油と一緒に食べると吸収しやすくなります。

7日（火）

青背の魚に含まれる脂のＤＨＡやＥＰＡは、生活習慣病の予防に効果があります。

8日（水）

今日の給食センターで作る炊き込みごはんは、チャーハンです。旬の葱が入っています。

9日（木）

冬の味覚のわかさぎは、小さいので頭から尾まで食べられます。今日は、磯辺揚げにしました。

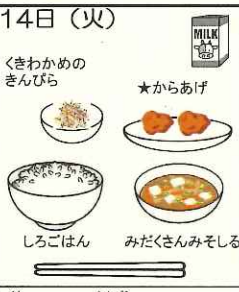
10日（金）

給食のラーメンは、栄養バランスが良くなるように、野菜などの具を多く入れて作ります。

13日（月）

不足しがちなカルシウムをしっかり摂れるように、型抜きチーズを付けました。

14日（火）



茎わかめの金平には、おなかの中を掃除する食物せんいが多く含まれています。

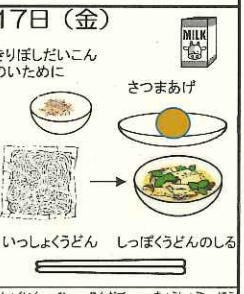
15日（水）

豚肉には、疲労回復に効果のあるビタミンＢ１が多く含まれています。カレーに入れました。

16日（木）

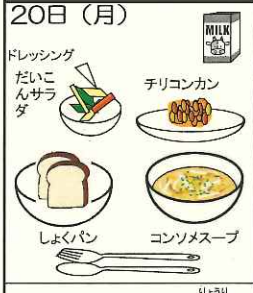
みぞれ汁は、冬の料理です。かぶをすりおろして、みぞれに見立てました。

17日（金）



食育の日の献立は、九州地方で有名な、しっぽくうどんの汁とさつま揚げを紹介します。

20日（月）



チリコンカンは、メキシコ料理です。今回は、大豆やレッドキドニービーンズを使っています。

21日（火）

あんこうという魚の皮には、ぬめりがあり、また、身も柔らかいので吊るしてさばきます。

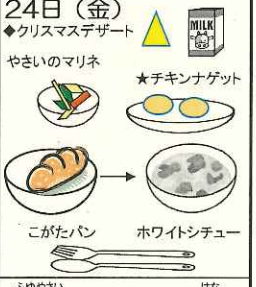
22日（水）

冬至献立です。この日にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。

23日（木）

今が旬の大根、ビタミンCが多く含まれています。味噌汁に入れました。

24日（金）



冬野菜のブロッコリーは、花のつぼみの部分だけ食べるので花野菜と言われています。

◆ゴミは業者が回収します。

★数ものについて

6日	ミートボール	小2まで1個、小3から2個
9日	わかさぎの磯辺揚げ	幼2個、小3尾、中・高4尾
10日	シューマイ	幼1個、小2個、中・高3個
14日	から揚げ	幼・小2個、中・高3個
24日	チキンナゲット	幼・小2個、中・高3個