

給食だより

1月

令和6年12月25日
藻岩中学校・石山中学校

冬休みも規則正しい生活を心がけましょう

休み中はついつい朝寝坊や夜更かしをしてしまいがちですが、生活リズムが乱れて体調不良などの原因になります。冬休みも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムを守ることが大切です。



1月 こんだてカレンダー

月	火	水	木	金
<p>冬にも飲もう!! 牛乳</p> <p>冬は、気温が低くなるため、牛乳の摂取量が減少します。特に年末年始は冬休みで給食がなくなることや、家庭で牛乳を飲む機会が少なくなりがちです。しかし、牛乳のもとなる生乳は、母牛からしぼるので、簡単には生産量を減らすことができません。</p> <p>牛乳はカルシウムがたくさん含まれているので、温めて飲んで、料理に使ったりして、しっかりとるようにしましょう。</p>	<p>15 石山中給食なし</p> <p>夫草 オレンジ セブキ大根のサラダ ロールパン ミートパイスタ グラタン</p>	<p>16 いそろえ 高野豆腐のフライ とりめし</p>	<p>17 フレンチポテト カレーソース パスタめん</p>	
	<p>ロールパン マカロニ 豚肉 たまねぎ にんじん セロリ 小麦粉 パター チーズ トマト パセリ/切干大根 まぐろ にんじん もやし きゅうり ごま/オレンジ/</p>	<p>米 大麦 鶏肉 しょうが たまねぎ 凍り豆腐 小麦粉 全卵 パン粉 ごま 揚げ油/こまつな もやし 切りり/</p>	<p>ソフト Pasta/豚肉 大豆 たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご セロリ しょうが にんにく パセリ 小麦粉/フレンチポテト 揚げ油/</p>	
<p>20 フルーツ ミックス かぼちゃチーズフライ 豆腐入りカレーピラフ</p>	<p>21 春巻 小松菜と玉ねぎのみそ汁 和風そばごぼん</p>	<p>22 アップルゼリー ポーククリームシチュー 横割パンズ エビバーグ</p>	<p>23 ごま和え ししよものかり揚げ(2コ) スンドウチキ ごはん</p>	<p>24 オレンジ シナモンポテト 塩ラーメンめん</p>
<p>米 大麦 バター ベーコン 豆腐 にんじん たまねぎ グリンピース/かぼちゃチーズフライ 揚げ油/みかん 缶 パイン缶 黄桃缶 なし 缶 なつみかん缶/</p>	<p>白飯/鶏肉 豆腐 切干大根 干しいだけ ごま しょうが ごぼう にんじん 油揚げ ひじき /こまつな たもぎ たけ たまねぎ みそ/ひじき 春巻 揚げ油/</p>	<p>横割パンズ/豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 チーズ スキムミルク/エビバーグ 揚げ油/りんご 粉寒天/</p>	<p>白飯/豆腐 豚肉 しょうが にんにく ごま あさり にんじん たまねぎ えのきたけ たら/カラフト ししよ (子持ち) 小麦粉 揚げ油 /こまつな もやし すりごま/</p>	<p>ソフトラーメン/豚肉 しょうが にんにく メンマ もやし にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ ほうれんそう わかめ ごま/さつまいも 揚げ油/オレンジ/</p>
<p>27 北海道を食べよう ミニトマト 白花生 コロッケ あじしりホワイトカレー</p>	<p>28 リンゴ しもとニラのみそ汁 肉炒め</p>	<p>29 ぎょうざ 白菜とミニトマトのクリーム煮 チョコクリーム 角食</p>	<p>30 ぶりのみそ照り焼き 糸豆腐 白玉汁 ごはん</p>	<p>31 黄桃缶 チーズポテト 五目うどんめん</p>
<p>米 大麦 オリーブ油 鶏肉 ほうろくにんじん たまねぎ じゃがいも セロリ しょうが にんにく 小麦粉 パター 牛乳/白花生 コロッケ 揚げ油/ミニトマト/</p>	<p>白飯/豚肉 メンマ にんじん もやし ほうれんそう 醤油 本みりん たまねぎ りんご しょうが にんにく ごま/じゃがいも にら みそ/りんご/</p>	<p>角食/豚肉 すりみ 豆腐 たまねぎ はくさい にんじん マッシュルーム パセリ 小麦粉 パター チーズ 牛乳 豆乳/ぎょうざ 揚げ油/豆乳 チョコレート ココア/</p>	<p>白飯/白玉もち 鶏肉 つと 凍り豆腐 にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう 長ねぎ 干しいだけ/ぶり切身 しょうが ごま/だいにんじん/</p>	<p>ソフトめん/鶏肉 油揚げ つと にんじん こまつな ごぼう 長ねぎ 干しいだけ たもぎ たけ/じゃがいも パター チーズ 牛乳/黄桃缶 /</p>