

12月の予定献立表

月	火	水	木	金
				1 鶏肉の照り焼き なめ茸和え わかめスープ
4 手羽元と大根の煮物 湯豆腐の甘辛 そぼろあんかけ シメジのみそ汁 納豆	5 ハムカツ ブロッコリーと ベーコン和え すまし汁	6 給食なし	7 ひき肉カレー コールスローサラダ ヨーグルト	8 サンマの蒲焼き すき昆布煮 みそけんちん汁
11 もやしのチャブチェ チビ肉団子 なめこのみそ汁	12 鯖のおかか煮 レンコンのきんぴら かき卵汁	13 焼き肉丼 オクラのおかか和え 中華スープ	14 メンチカツ 切り干し大根の 胡麻和え ベーコンと きのこのスープ	15 ハヤシライス ツナサラダ みかん
18 キャベツ餃子 ナムル 豚汁	19 しょうゆラーメン わかめご飯おにぎり チョコバナナ クレープ	20 肉豆腐 赤魚の西京漬け焼き もやしのみそ汁	21 後期 クラスマッチ	22 和風フライドチキン 春雨サラダ オニオンスープ クリスマス ロールケーキ

冬本番!!! 冬を乗り切るために免疫力UP!



「免疫力アップするには体を温めることが有効」～食生活の見直し～

体を温める食べ物

温性の食材*からし、こしょう、唐辛子など。

熱性の食材*カブ、カボチャ、ショウガ、タマネギ、ニラ、ネギ、クルミ、いわし、マグロ、鶏肉

これらの食材を食べることで、内臓の働きが活発になり血や気の巡りが良くなり新陳代謝が高まります。



!!