

12月の献立

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
ごはん しそひじき 牛乳 高野豆腐の卵とし ごまじゃこあえ	ごはん 牛乳 ポテトの バター焼き こんぶ和え 石狩汁 【郷土料理 ・北海道】	ごはん 味付けのり 牛乳 八宝菜 ビーフンサラダ	ごはん 牛乳 ししゃもの 香味揚げ ちくさあえ 筑前煮	なめし 牛乳 寄せ鍋 れんこんサラダ りんご
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
ごはん 牛乳 ビーンズカレー ひじきのごま マヨネーズ ゼリー	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 小松菜のあえもの さつまいもの みそ汁	ごはん 牛乳 安芸高田牛の すき焼き 野菜とちくわの 和え物 みかん 【地場産物を 味わう日】	ごはん ふりかけ 牛乳 マーボー大根 もやしのナムル	ごはん 牛乳 ホキのごま風味 かぶの柚子香あえ 茎わかめの きんぴら
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
ごはん 牛乳 いか天ぷら 白菜のおかか和え さといもの けんちん汁	ごはん 牛乳 ポトフ 冬のサラダ ヨーグルト	ごはん 牛乳 さばの塩焼き わかめの酢の物 五目煮 【食育の日： まごわやさしい】	ごはん 牛乳 キムチチゲ 中華和え 紫芋のごま団子	シーフードピラフ 牛乳 タンドリーチキン コールスロー かぼちゃのスープ デザート
【平均栄養量】 エネルギー 666 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 20.7 g カルシウム 348 mg 食物繊維 4.5 g 塩分相当量 2.1 g		【地場産物紹介】 12日(水)は、安芸高田市産の牛肉です。 安芸高田市は、広島県産牛の4大産地の1つで、今でも2,000頭近くの和牛が飼われています。今年も、安芸高田市で育った牛が、全国の品評大会にも出場しました。 「歴史と文化のある、安芸高田市産の和牛を味わってください！」 		

12月給食だより

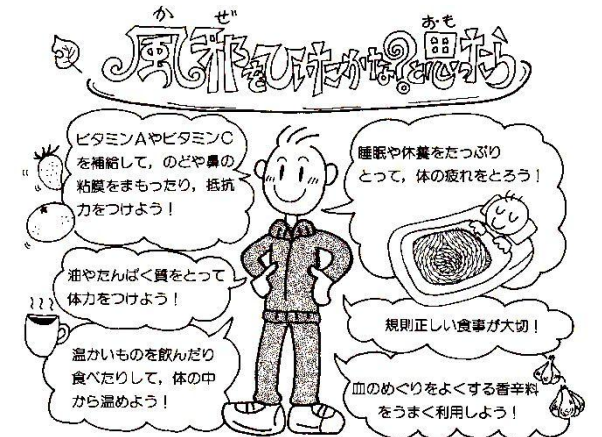
安芸高田市給食センター
平成24年12月

風邪を予防する食事をしよう

寒い中でも元気に過ごすために、食事に気をつけてみませんか？
風邪を予防する食事のポイントと風邪をひきそうになったときの予防ポイントを紹介いたします。

【風邪を予防する食事のポイント】

- ①栄養のバランスを考えましょう。
苦手な食べものも食べていますか。
- ②食事のバランスを考えましょう。
主食、主菜、副菜をそろえていますか。
- ③三食をしっかり食べましょう。
朝、昼、夕をしっかりと食べましょう。



～今月の給食一口メモ～

Q: 「まごわやさしい」食事ってどんな食事？



A: 「まごわやさしい」は、昔から日本で食べられていた食材を表しています。

- ま…豆、豆製品
- ご…ごま
- わ…わかめなどの海藻類
- や…野菜類
- さ…魚
- し…しいたけなどのきのこ類
- い…いも類



みなさまの食卓には、「まごわやさしい」食材がならんでいるでしょうか？長寿国といわれている日本の伝統的な食事を見直してみませんか？

*平均栄養量は、小学校4年生の食事量に相当する値です。