

# 12がつこんだて

給食センター <http://www.city.ono.hyogo.jp/~kyusyoku/>  
 ホームページ 好評メニューの作り方もご覧ください。

## 今月の栄養摂取量

(1人1食当り)

	小学校	中学校
エネルギー kcal	657	810
たんぱく質 g	28.4	33.7
給食予定人員		
小学校	3,315人	
中学校	1,690人	
特別支援	71人	
幼稚園	199人	
合計	5,275人	

★は新メニューです。

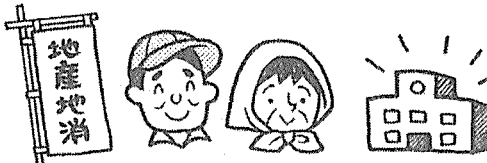
## しせいきねんび 市制記念日

12/1(木)

おのっこみそしる  
 やきざかな(さんま)  
 ヨーグルト  
 おおべっこごはん  
 ぎゅうにゅう

12/2(金)

カレーライス  
 (むぎごはん)  
 だいずサラダ  
 ぎゅうにゅう



12月1日の市制記念日は、小野市で作った野菜や米、豆腐を使っています。地域で作った作物を、その地域で消費することを「地産地消」といいます。

おおべっこ御飯は、大部小5年生が育ててくれた古代米(紫黒米)をいれるので、赤紫色をしています。5年生のみんな、ありがとう♡



12/5(月)

こうやどうふのもの  
 ★さばのてりやきふう  
 ごはん  
 ぎゅうにゅう



12/6(火)

はくさいスープ  
 ★ビーンズコロック  
 おのっこパン  
 ピーナッツバター  
 ぎゅうにゅう



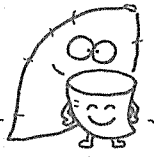
12/7(水)

ハヤシライス  
 (むぎごはん)  
 はるさめのすのもの  
 ぎゅうにゅう

## おのっこハーブの日

12/8(木)

カレーうどん  
 しろみざかなの  
 バジルフライ  
 おのっこパン  
 ぎゅうにゅう



12/9(金)

みそしる  
 ハンバーグの  
 きのこソースかけ  
 ★おさつりんごパイ  
 ★ひじきじゃこごはん  
 ぎゅうにゅう



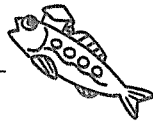
12/12(月)

エビだんごスープ  
 ★チキン  
 バジルピカタ  
 カレーピラフ  
 ぎゅうにゅう



12/13(火)

にくじゃが  
 ほうれんそうの  
 ごまあえ  
 ごはん  
 ぎゅうにゅう



12/14(水)

きんぴら  
 いわしのうめに  
 ごはん  
 ぎゅうにゅう



12/15(木)

ビーフシチュー  
 チキンソーセージ  
 みかん  
 パインパン  
 ぎゅうにゅう



12/16(金)

ちゅうかどんぶり  
 かにとブロックリーの  
 サラダ  
 ごはん  
 ぎゅうにゅう

「おのっこハーブクッキングコンテスト」優秀作品の  
 拜バジル 旬は、河合中学3年、横山大希  
 くんが考えてくれました。ありがとう♡



12/19(月)

すきやきふう  
 たくあんのごまあえ  
 ごはん  
 ぎゅうにゅう



12/20(火)

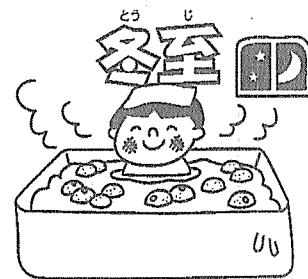
きのこのクリームシチュー  
 ローストチキン  
 おのっこパン  
 ★あんずジャム  
 ぎゅうにゅう



12/21(水)

さつまじる  
 たこのからあげ  
 クリスマスケーキ  
 ごはん  
 ぎゅうにゅう

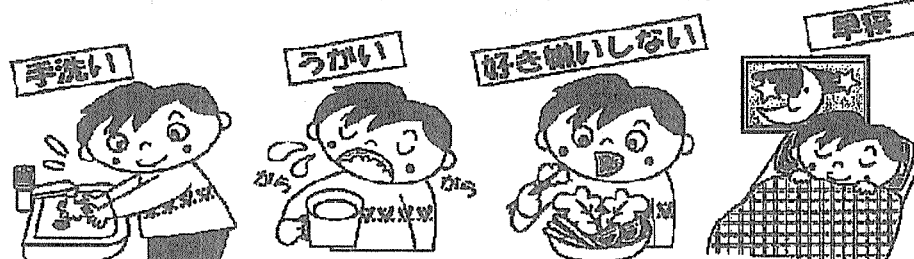
12/22(木)は



※食材は安全を確認して使用しております。

## 今年もあとわずか、風邪の予防を

寒さがきびしくなってきました。気温の変化に体調がついていかず、かぜをひく人がふえているようです。かぜの予防には、まず手洗いとうがいです。外から帰ったら、かならず洗いましょう。そして毎日の食事をすききらいせずに食べ、早めに寝るようにして、冬を元気にすごしましょう。



かぜのひきははじめには、

サイコロに切った大根をハチミツにつけ、できた汁を飲む。

しょうがをすりおろし、ねぎ、みそ、しょうゆなどとあわせて、熱湯でとく。

