



12月 献立カレンダー

食品群	体内ではたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる



	月	火	水	木	金						
こんだて	2 地区音楽 発表会振替休 	3 ・牛乳 ・ご飯 ・クープイリチー ・さつま汁 ・みかん 牛乳 豚肉 鶏肉 平かまぼこ 昆布 花かつお みそ 精白米 さつま芋 大豆油 人参 大根 ごぼう ねぎ 千切り大根 みかん	4 ・牛乳 ・フレンチトースト ・カリカリサラダ ・アホスープ 牛乳 卵 コッペパン 餃子の皮 大豆油 はちみち オリーブオイル マーガリン ドレッシング レタス きゅうり パプリカ 水 菜 トマト マシュルーム パ セリ	5 ・牛乳 ・中華あんかけそば ・にら玉スープ ・グレープフルーツ 牛乳 豚肉 イカ エビ 中華麺 大豆油 でん粉 人参 白菜 ピーマン 竹の子 なら きくらげ グレープフルーツ	6 ・牛乳 ・深川飯 ・山吹和え ・ゆしどうふ 牛乳 あさり 卵 油揚げ みそ ゆしどうふ 花かつお 精白米 大豆油 人参 ごぼう ほうれん草 ねぎ 生姜						
						こんだて	9 ・牛乳 ・ご飯 ・冬瓜のカレーそぼろ煮 ・浅漬け ・ソーメン汁 牛乳 豚挽き肉 豆腐 精白米 大豆油 冬瓜 人参 白菜 ほうれん草 ねぎ なら シークワーサー果汁	10 ・牛乳 ・ご飯 ・しいらのホイル焼き ・三色きんぴら ・中華スープ 牛乳 しいら みそ 精白米 ごま油 グラニュー糖 ごま でん粉 マヨネーズ 玉ねぎ 人参 もやし しめじ インゲン えのき茸 きくらげ	11 ・牛乳 ・紅芋パン ・おからコロック ・野菜ステーキ ・白菜のそぼろ汁 牛乳 豚挽き肉 おから 鶏挽き肉 卵 紅芋パン ジャが芋 小麦粉 パ ン粉 ドレッシング きゅうり 人参 大根 山東菜 白菜 なら ピパース	12 ・牛乳 ・汁そば ・ナムル ・黒糖くずもち 牛乳 豚肉 だし骨 花かつお 平かまぼこ 鶏ガラ きな粉 そば 三温糖 黒糖粉 大豆油 芋くず粉 ねぎ 生姜 ほうれん草 人参 もやし	13 ・牛乳 ・雑穀ご飯 ・給食のり ・鶏汁 ・カリカリ大豆 ・和え物 牛乳 鶏肉 昆布 いりこ 大豆 みそ 糸けすり 精白米 雑穀米 いりごま 大豆油 でん粉 グラニュー糖 大根 人参 ごぼう 山東菜 白菜 きゅうり しいたけ
こんだて	23 ・牛乳 ・冬至ジュシー ・和え物 ・呉汁 牛乳 豚肉 シーチキン 大豆 鶏挽き肉 花かつお みそ 精白米 タロイモ 大豆油 人参 ねぎ きゅうり もやし かぼちゃ しいたけ	24 ・牛乳 ・ご飯 ・すき焼き風煮 ・かき玉汁 ・みかん 牛乳 牛肉 豆腐 卵 精白米 大豆油 人参 白菜 玉ねぎ ほうれん草 なら 白ねぎ みかん	25 ・牛乳 ・チキンカレー(麦ご飯) ・フルーツヨーグルト 牛乳 鶏肉 ヨーグルト 精白米 押し麦 小麦粉 大豆油 ジャが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー パイン・みかん・黄桃缶	バイキング給食があります！ ●好きなものを好きなだけ選ぶので はなく、主食、主菜、副菜、汁物な ど栄養バランスを考えよう。 ●自分の適量を考えて、残さず食べ られるように料理を取ろう。取りす ぎに気をつけて！ ●マナーを守り、周りの人のことを考 えて料理を取ろう。							

※22日が暦の上では冬至ですが休みのため23日(月)に冬至ジュシーを入れてあります。

冬至にゆず湯とかぼちゃ



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふる(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。



食事の前に空気の入れかえ

部屋のドアや窓を開めきったままにしておくと、部屋の空気が汚れます。食事の前には、窓を開けて空気の入れかえをしましょう。



今年も残すところあとわずかです。かぜなどひかないようにしましょう。



3学期の給食は1/6月)始業式の日から始まりま。元気に登校できるようにしましょう(^^)