



月	2	3	4	5	6	
<b>こんだて</b>	ごはん 豆腐ハンバーグ和風ソース からしマヨネーズあえ わかめのみそ汁	みそラーメン (中華めん・みそラーメンスープ) キャラメルポテト	豚丼 (ごはん・豚丼の具) 白菜の呉汁	チリビーンズサンド のり塩ポテト ほうれん草スープ	カレー風味ライス ・豆乳クリームソースかけ 大豆サラダ	
	エネルギー たんぱく質 塩分	小 610 kcal 中 726 kcal 小 22.6 g 中 25.7 g 小 2.4 g 中 2.7 g	小 697 kcal 中 853 kcal 小 22.8 g 中 27.3 g 小 2.5 g 中 2.8 g	小 614 kcal 中 704 kcal 小 25.9 g 中 31.4 g 小 2.6 g 中 2.9 g	小 667 kcal 中 940 kcal 小 28.4 g 中 39.2 g 小 2.9 g 中 3.2 g	小 626 kcal 中 746 kcal 小 24.5 g 中 28.1 g 小 2.2 g 中 2.5 g
	あか	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ どうふ わかめ だいず みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ どうふ わかめ だいず みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン だいず チーズ あおのり ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン だいず ハム チーズ なまクリーム どうにゅう ぎゅうにゅう
	き	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ちゅうかめん あぶら さつまいも さとう パター	こめ あぶら さとう	パン あぶら じゃがいも	こめ あぶら パター さとう
	みどり	キャベツ ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ にら にんじん ねぎ コーン	たまねぎ ごぼう にんじん もやし きぬさや ほうさい だいこん	にんじん たまねぎ グリンピース コーン ほうれんそう	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ きゅうり コーン キャベツ
	9	ごはん さばの生姜煮 ひじき煮 さつまいものみそ汁	セルフフルーツサンド (食パン・フルーツクリーム) 冬野菜たっぷりポトフ 小魚	チキンカレー (ごはん・チキンカレー) 大根サラダ セレクトトッピング(おかず) (ヒレカツ・えびフライ・ハンバーグ の中から1つ) セレクト給食	ココア揚げパン フレンチサラダ 白菜と肉だんごのスープ	ごはん ししゃもの磯辺フライ おがかマヨあえ 大根と厚揚げのオイスターソース煮
	エネルギー たんぱく質 塩分	小 634 kcal 中 757 kcal 小 29 g 中 28.1 g 小 2.6 g 中 2.9 g	小 654 kcal 中 853 kcal 小 23.1 g 中 28.2 g 小 1.8 g 中 2.1 g	小 672 kcal 中 800 kcal 小 21.2 g 中 24.6 g 小 3 g 中 3.3 g	小 619 kcal 中 711 kcal 小 22.8 g 中 27.4 g 小 1.8 g 中 2.1 g	小 650 kcal 中 778 kcal 小 26.9 g 中 31.4 g 小 2.4 g 中 2.7 g
	あか	さば ひじき だいず さつまあげ あつあげ みそ ぎゅうにゅう	ウインナー とりにつく かたくちいわし ぎゅうにゅう	とりにつく だいず ツナ ぎゅうにゅう	とりにつく ぶたにく きなこ ぎゅうにゅう	ししゃも かつおぶし ぶたにく あつあげ あおのり ぎゅうにゅう
	き	こめ さとう あぶら さつまいも	しょうパン さとう	こめ さつまいも あぶら さとう	パン さとう はるさめ	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう
	みどり	にんじん いんげん だいこん ねぎ	だいこん たまねぎ にんじん キャベツ かぶ しめじ セロリ パナナ バイン もも りんご	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり コーン	キャベツ きゅうり にんじん コーン ほうれんそう にんじん ねぎ しいたけ	ほうれんそう キャベツ もやし だいこん にんじん たまねぎ こまつな きくらげ
16	ごはん 野菜たっぷり生姜焼き 中華煮菜スープ ヨーグルト	うどん ちゃんこ汁 かぼちゃと鶏肉の甘酢あえ	ごはん 手作りしらすふりかけ たくあんあえ 車ふの卵とじ煮	黒糖パン 鶏肉のから揚げ 海藻サラダ コーンポタージュ	ハヤシライス ブロッコリーサラダ お楽しみデザート	
エネルギー たんぱく質 塩分	小 661 kcal 中 785 kcal 小 28.6 g 中 33.4 g 小 2 g 中 2.2 g	小 815 kcal 中 987 kcal 小 34.2 g 中 40.4 g 小 2.3 g 中 2.6 g	小 615 kcal 中 734 kcal 小 25.9 g 中 30.5 g 小 2.8 g 中 3.1 g	小 690 kcal 中 955 kcal 小 28.3 g 中 36.8 g 小 2.6 g 中 2.9 g	小 667 kcal 中 799 kcal 小 20.3 g 中 23.3 g 小 3 g 中 3.3 g	
あか	ぶたにく とりにつく どうふ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	とりにつく しらす かつおぶし のり かまぼこ たまご ぎゅうにゅう	とりにつく わかめ ぎゅうにゅう	ぶたにく ハム なまクリーム ぎゅうにゅう	
き	こめ さとう あぶら ごまあぶら	うどん さとう あぶら ごまあぶら	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら くるまふ じゃがいも	パン あぶら さとう ごま ごまあぶら バター	こめ じゃがいも あぶら パター デザート	
みどり	たまねぎ にんじん キャベツ いんげん しいたけ ねぎ ほうさい いたな	にんじん えのき しいたけ ほうさい ねぎ かぼちゃ いんげん	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ いんげん	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ コーン	
23	ふわふわたまご丼 (ごはん・ふわふわたまご丼の具) おがかあえ 大根のみそ汁	<b>今月の予定</b> ●12/20(金) 小学校給食最終日 ●12/23(月) 中学校給食最終日				
エネルギー たんぱく質 塩分	小 719 kcal 小 28.1 g 小 2.7 g	都合により献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。				
あか	とりにつく どうふ かまぼこ あぶらあげ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	◇◇◇◇◇◇ 冬至って何? ◇◇◇◇◇◇ 冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていく日、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。				
き	こめ あぶら ごまあぶら	<b>小学学校給食最終日</b>				
みどり	たまねぎ にんじん こまつな しいたけ ほうれんそう もやし えのき だいこん ねぎ	◇◇◇◇◇◇ 冬至って何? ◇◇◇◇◇◇ 冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていく日、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。				

### 食育クロスワード

みんなへ  
寒くても、食事の前と後は

①

②

③

④

⑤

⑥

ことが大事だよ!

太わくのマスを横に読むとメッセージが出てくるよ!



- ①なぜかな? ○○○のかわり目には気をつけて!
- ②山や川などのながめのこと。まどから見た○○○。
- ③雲一つない青空だ。今日の○○○は晴れ。
- ④冬休みも早起き、早ね、○○ごはん。
- ⑤左○○○に右かけい。
- ⑥○○○は1年のうち、いちばん昼間が短い日。



こたえは裏面にあります。

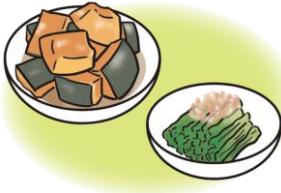
めん えき りょく たか

# 免疫力を高めよう!



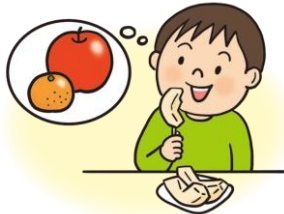
寒いこの季節、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。予防にはまず手洗いやうがいなどで病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐこと。そして栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、こうした病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことも大切です。免疫力を高める食べ方のアドバイスです。

## 野菜をたっぷり!



野菜はビタミン、ミネラル(無機質)、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。

## 朝のくだものは金!



寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に果物を取り入れるのもおすすめです。

## 具だくさんのみそ汁で



副菜のみそ汁はバランスのとれた食事への近道。塩分のとりすぎに気をつけながら、具だくさんにして体も温めましょう。

## よくかんで食べる



消化がよくなるだけでなく、歯並びもよくなります。また脳に作用して食べ過ぎを防ぎ、リラックス効果も期待できます。

## 手洗いは感染症予防の基本です!

細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。



## 石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。



外から帰ったときには、うがいも忘れずに。ブクブクうがいの後に、ガラガラうがいをするとう�효的です。

## 冬野菜レンジャー参上



冬野菜は、免疫力を高める効果があります。

おいしくいただきます。

食育クロスワード こたえ せっけんでてをあらう