

2024年 12月 きゅうしょくだより

ぎゅうにゅうは まいにち
1本(200cc)ずつきます。

今月の地域食材: 米、もち米、にんにく

☆献立は都合により、変わることがあります。

青木小学校
中村理加

今月の給食目標: 寒さに負けない食事 をしよう

今年もいよいよ12月となり、風の冷たさがいっそう厳しく感じられます。早寝、早起き・朝ごはん、生活リズムを整えて、寒さに負けない体を作りましょう。



どくしょじゅんかん
コラポこんだて
(2、6、10、17)

6年バイキング 給食

2日(月) ごはん ・こおりどうふのミートローフ ・スパゲティサラダ ・いなかじる	3日(火) ・しょくパン ・チリコンカン ・ペンネとブロッコリーのサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	4日(水) ごはん ・おでんにちぐさたまごやき ・きりぼしだいこんとツナのごまあえ	5日(木) ・コッパン さけのみみじやき ・チキンじゃこサラダ ・キャベツとソーセージのスープに	6日(金) ごはん ・パパカレー ・フライビーンズ ・さんしょくあえ
9日(月) ごはん ・おからコロッケ ・かいそうサラダ ・ふのみそしる	10日(火) ・しょくパン(セルフサンド) ・ポークビーンズ ・コールスローサラダ ・てづくりオレンジゼリー	11日(水) とりごぼうごはん ・さわらのこうみやき ・いそかあえ ・みぞれじる	12日(木) ・コッパン ・いかとポテトのマヨネーズソース ・いとかんてんサラダ ・コーンいりたまごスープ	13日(金) ごはん ・サツマイモとだいずのあげに ・ひじきのマリネ ・じゃがいものみそしる ・ほねほねふりかけ
16日(月) ・わかめごはん ・ちくわとチーズのはるまき ・なっとうあえ ・ABCスープ	17日(火) ・ラーメン ・ポニョのラーメンスープ ・マーラーカオ ・ちゅうかあえ	18日(水) ごはん ・ししゃものごまふうみあげ ・からしあえ ・とんじる	19日(木) ・コッパン ・スペインオムレツ ・りんごとコーンのサラダ ・ザーサイのスープ	20日(金) ごはん ・こんにゃくのゆずみそかけ ・じゃがいもこうみあえ ・かぼちゃぼうとう ・くだもの
23日(月) ごはん ・こおりどうふとさかなのオーロラに ・ブロッコリーサラダ ・あいしょうじる	24日(火) ・まるパン ・タンドリーチキン ・クリスマスサラダ ・コーンクリームスープ ・チョコプリン	25日(水) ごはん とうふのごもくむし ・ツポつけあえ ・だいこんのみそしる	26日(木) ・キムタクごはん ・ポテトたこやきふうみ ・ひじきのピリッとサラダ ・ちゅうかスープ	27日(金) ごはん ・さけのみそバターやき ・おかかあえ ・けんちんじる ・くだもの

とうじこんだて
1ねんで1ばんひるのながさがみじかい日。この日にかぼちゃをたべるとびょうきにならないといわれています。

お年とり
こんだて

かぜの予防 5つのポイント

- 1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる
 - 2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる
 - 3 外で元気に遊び体力をつける
 - 4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける
 - 5 人混みをさけるようにする
- うがい・手洗いを忘れずに行いましょう!

