

| | |
|-------------|------|
| エネルギー(kcal) | 676 |
| たんぱく質(g) | 27.9 |
| 脂質(g) | 18.8 |
| カルシウム(mg) | 338 |
| 鉄(mg) | 3.1 |
| 塩分(g) | 1.9 |



- ☆ 牛乳は毎日つきます。 ☆ 材料の都合で献立を変更する場合があります。
- ☆ * マークにはしょうゆ・ソースなど、 マークにはスプーンがつきます。
- ☆ マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べるようにしましょう。
- ☆ マークは「給食図鑑」のある日です。給食図鑑を見て給食について知りましょう。

おやつたかたかたの食べ方を考えよう！

る場合があります。

★ふだん、みなさんはおやつをどんなふうにご食べているでしょうか？
当てはまるものに○をして、あみだくじゲームをしてみましょう。

あまいものが好きで、食べすぎてしまうことがある

しょっぱくてしょっぱいものが好きで、食べすぎてしまうことがある

おやつは、決まった時間に、量を決めて食べるようにしている

おやつは、好きな時間に食べている

すばらしい食べ方をしていますね！ これからも続けていきましょう。

ごはんを食べられなくなったり、時間をおかしてしまいます。

あまいおやつは、むし歯や太りすぎの原因になります。食べすぎには気をつけましょう。

糖分や油が多いものは、太りすぎの原因になったり、病気のもとになりやすいので、ひかえめにしましょう。

| 1 日 (水) | 2 日 (木) | 3 日 (金) |
|---|---|--|
| 背割りコッパン 白身魚フライ ごぼうサラダ 焼きそば | ごはん 厚焼たまご 豚キムチ炒め さつま汁 | 麦ごはん ハンバーグ和風ソース ベーコンポテト ABC野菜スープ |
| 赤 ぎゅうにゅう しろみさかな ぶたにく 緑 キャベツ もやし にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり 黄 コッパン あぶら ドレッシング ちゅうかめん ごま | 赤 ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ だし(かつ) 緑 しょうが キムチ たまねぎ もやし たら にんじん ごぼう だいこん ねぎ 黄 ごはん あぶら さとう ごま あぶら さつまいも | 赤 ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン 緑 だいこん しめじ たまねぎ にんにく パセリ にんじん キャベツ もやし とうもろこし 黄 ごはん おおむぎ じゃがいも バター マカロニ |
| エネルギー 687 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 25.3 g 塩分 3.2 g | エネルギー 608 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 18.1 g 塩分 2.8 g | エネルギー 610 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 18.0 g 塩分 2.0 g |

| 6 日 (月) | 7 日 (火) | 8 日 (水) | 9 日 (木) | 10 日 (金) |
|---|--|---|---|--|
| ごはん 春巻 きんぴらごぼう もやし汁 | ごはん とり肉のみそ焼き 三色おひたし カレーラーメン | 食パン オムレツデミソース グリーンサラダ 白菜ときのこのシチュー | 麦ごはん 納豆 ひじき炒り煮 おでん りんご | ごはん ししゃもフライ(1本) アロエ入り フルーツヨーグルト ポークカレー |
| 赤 ぎゅうにゅう さつまいも ぶたにく みそ 緑 ごぼう にんじん いんげん にんにく たまねぎ もやし とうもろこし ねぎ 黄 ごはん あぶら さとう ごま あぶら ごま じゃがいも | 赤 ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ぶたにく あぶらあげ 緑 ほうれんそう ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ しいたけ ねぎ 黄 ごはん ラーめん さとう でんぷん あぶら | 赤 ぎゅうにゅう たまご ハム とりにく 緑 マッシュルーム ブロッコリー きゅうり キャベツ はくさい しめじ たまねぎ にんじん とうもろこし 黄 パン さとう じゃがいも バター あぶら | 赤 ぎゅうにゅう なつとう ひじき あぶらあげ さつまいも がんも ちくわ ほんべん こんぶ うずら 緑 にんじん しいたけ えだまめ だいこん りんご 黄 ごはん おおむぎ あぶら さとう | 赤 ぎゅうにゅう ししゃも プレーンヨーグルト なまクリーム ぶたにく 緑 もも パインアップル みかん たまねぎ にんじん にんにく しょうが 黄 ごはん あぶら アロエ じゃがいも |
| エネルギー 606 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 19.5 g 塩分 2.3 g | エネルギー 591 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 13.8 g 塩分 2.5 g | エネルギー 602 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 22.5 g 塩分 3.2 g | エネルギー 614 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 18.1 g 塩分 3.0 g | エネルギー 637 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 20.7 g 塩分 1.9 g |
| 13 日 (月) | 14 日 (火) | 15 日 (水) | 16 日 (木) | 17 日 (金) |
| ごはん 野菜コロッケ * いりどり えびボールスープ | わかめごはん ちくわいそ辺揚げ もやしの中華あえ とん汁 | ソフトパン フライドチキン ブロッコリーサラダ ミネストローネ セレクトケーキ | ごはん ポークシュウマイ(2個) 青のりポテト ジャージャン豆腐 | ごはん カレーそばろ フルーツポンチ 白玉だんご汁 |
| 赤 ぎゅうにゅう とりにく エビ たら 緑 ごぼう にんじん しいたけ れんこん たけのこ チンゲンサイ たまねぎ ねぎ もやし しいたけ 黄 ごはん じゃがいも あぶら さとう はるさめ | 赤 ぎゅうにゅう わかめ ちくわ のり わかめ かまぼこ ぶたにく 緑 もやし きゅうり だいこん はくさい にんじん ねぎ ごぼう 黄 ごはん あぶら ごま あぶら さとう じゃがいも | 赤 ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず 緑 ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんじん にんにく キャベツ たまねぎ トマト セロリー 黄 パン あぶら じゃがいも マカロニ オリーブあぶら | 赤 ぎゅうにゅう ベーコン あおのり あつあげ ぶたにく だいず 緑 たまねぎ にんにく しょうが にんじん たら ねぎ たけのこ しいたけ 黄 ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま あぶら でんぷん | 赤 ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく あぶらあげ だし(かつお) 緑 にんじん えだまめ とうもろこし マッシュルーム みかん パインアップル もも だいこん ごぼう しめじ ねぎ 黄 ごはん あぶら さとう ゼリー しらたま |
| エネルギー 590 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.2 g 塩分 2.2 g | エネルギー 603 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 20.9 g 塩分 3.0 g | エネルギー 672 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 32.3 g 塩分 3.0 g | エネルギー 636 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 21.0 g 塩分 1.7 g | エネルギー 629 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 13.6 g 塩分 1.9 g |

| 20日(月) | 21日(火) | 22日(水) | 23日(木) | 24日(金) |
|---|---|---|---|---|
| ごはん 肉だんご(2個) 切干大根の炒り煮 キムチスープ チーズ | ごはん さば塩焼き 冬至かぼちゃ 油麩のみそ汁 | 黒角食パン チキンナゲット(2個) 海藻サラダ スープスパゲティ | ごはん ギョウザ(2個) バンバンジーサラダ コーン卵スープ | 麦ごはん とり肉のレモン煮 春雨サラダ しょうゆラーメン |
| 赤 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつま あげ チーズ | 赤 ぎゅうにゅう さば あずき とうふ み そ | 赤 ぎゅうにゅう とりにく かいそう わかめ ちくわ ベーコン えび | 赤 ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご | 赤 ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく なると |
| 緑 きりぼしだいこん にんじん しいたけ はくさい もやし ねぎ なら キムチ | 緑 かぼちゃ はくさい にんじ ん ねぎ | 緑 きゅうり ブロッコリー にん じん たまねぎ しめじ とう もろこし パセリ | 緑 もやし キャベツ きゅうり にんじん こまつな たまね ぎ とうもろこし | 緑 もやし きゅうり にんじん にんにく ねぎ キャベツ |
| 黄 ごはん さとう あぶら は るさめ | 黄 ごはん にこみもち さとう あぶらふ じゃがいも | 黄 パン あぶら スパゲッティ バター | 黄 ごはん ドレッシング でん ぷん ごまあぶら | 黄 ごはん おおむぎ でんぷ ん あぶら さとう はるさ め ラーメン ごまあぶら |
| エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 19.0 g 塩分 2.0 g | エネルギー 684 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 24.7 g 塩分 2.4 g | エネルギー 651 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 24.1 g 塩分 3.2 g | エネルギー 609 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 20.0 g 塩分 2.0 g | エネルギー 662 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 17.1 g 塩分 3.3 g |



12月給食たより



寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

外から帰ったら、うがいも忘れずに!



正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ おやゆび親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。



生活リズムを大切に!

睡眠 起床 朝食 運動 昼ごはん 勉強

冬休み中の食生活



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

| | |
|----|----|
| 副菜 | 主菜 |
| 主役 | 汁物 |



おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。

地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くなります。