

<div> <div>12月</div> <div>給食予定</div> <div>こんだて表</div> <div> <div>委員会</div> <div>このマークがついている日のこんだてのなまえは給食委員会がかんがえました！</div> </div> </div> <div> <div>小丸山学校給食センター</div> <div>(小丸山小)</div> </div>											
日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品＊【 】の中は含まれるアレルゲン(ベーコン・ハムは乳卵なしのものを使用)	1食あたりの栄養価【小】	ひとくちメモ	日曜日	こんだて	アレルギー対応	使っている食品＊【 】の中は含まれるアレルゲン(ベーコン・ハムは乳卵なしのものを使用)	1食あたりの栄養価【小】	ひとくちメモ
1月	ごはん		米	エネルギー 679 kcal	給食では、ねぎをよく使います。ねぎは七尾でとれたものです。七尾や中能登町でとれるねぎは、「能登白ねぎ」といわれ、「能登野菜」の一つに定められています。白ねぎは、栽培するときに土をかぶせて白い部分が長くなるようにするため、手間ヒマがかかっています。ねぎには、風邪などから体を守るビタミンCが多く含まれます。料理の香りづけにもなる冬に美味しい野菜です。	12金	オムライス（チキンライス）		米 たまねぎ 鶏肉 ケチャップ ビーマントマト エリンギ 白ワイン 砂糖 コンソメ 油 ウスターソース 塩 こしょう	エネルギー 623 kcal	骨の中にはカルシウムを含んだセニイがびっしりはりめぐらされています。骨の中のカルシウムの量は18歳ごろに最大になり、後は年をとるとともに減少します。骨量が少なくなると骨の中がスカスカになり「骨そしょう症」などを引き起こしやすくなります。成長期のうちにしっかりカルシウムをとって骨量を増やす「カルシウム貯金」をしておきましょう。
	焼きギョーザ		焼きぎょうざ(キャベツ 小麦粉 鶏肉 豚肉 ラード 玉ねぎ にら 大豆たんぱく 油 ごま油 塩 酒 オイスターソース でん粉 米粉 しょうゆ 大豆粉 砂糖)	たんぱく質 29.1 g			(オムライスシート/トマトケチャップ)	卵	オムライス用たまご焼き(たまご でん粉 砂糖 塩 油) / ケチャップ	たんぱく質 24.3 g	
	野菜のナムル		もやし 小松菜 にんじん ねぎ しょうゆ みりん ごま 酒 ごま油	脂 質 24.0 g			冬野菜のポトフ		ソーセージ 大根 さつまいも 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 にんじん とりからだし しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	脂 質 18.2 g	
	麻婆豆腐		豆腐 玉ねぎ 豚肉 にんじん ねぎ 大豆ミート にら テンメンジャン しょうゆ 赤みそ 酒 砂糖 片栗粉 干しいたけ 油 にんにく しょうが ごま油 トウバンジャン	カルシウム 396 mg			ヨーグルト	乳	ヨーグルト	カルシウム 402 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.0 g			牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.9 g	
2火	ごはん		米	エネルギー 584 kcal	大豆は、筋肉や血液のもとになるたんぱく質が多いことから、“畑の肉”ともいわれています。今日のように豆のまま食べたり、しょうゆやみそ、豆腐や納豆などに加工して食べたりしています。いろいろな食品にすがたを変える大豆です。大豆には、たんぱく質のほか、鉄分やカルシウム、食物せんいなどもたくさん含まれています。よくかんで食べましょう。	15月	ごはん		米	エネルギー 596 kcal	サクサクの衣をまとったジューシーな鶏のから揚げと風味豊かなごぼうに、甘辛のたれをからめた「チキンチキンごぼう」は、山口県の学校給食から生まれた人気メニューです。今では給食だけではなく、山口県の飲食店でもメニューとしてあるほど、子どもも大人も大好きな、山口県民が愛してやまないソウルフードになっています。
	大豆と煮干しのごまがらめ	魚	大豆 煮干し しょうゆ 油 ごま 砂糖 みりん 片栗粉 米粉	たんぱく質 29.8 g			チキンチキンごぼう		鶏肉 ごぼう 片栗粉 油 しょうゆ 砂糖 酒 みりん	たんぱく質 26.3 g	
	しそ昆布あえ		キャベツ もやし 小松菜 にんじん 塩昆布 赤しそ	脂 質 17.7 g			おじゃこと野菜のごまあえ	魚	小松菜 もやし キャベツ しらす干し【魚】 にんじん しょうゆ ごま 砂糖 みりん	脂 質 19.5 g	
	とり野菜		白菜 豆腐 鶏肉 こんにやく にんじん ねぎ しめじ みそ 煮干しだし 酒 砂糖 しょうゆ しょうが にんにく トウバンジャン	カルシウム 544 mg			厚揚げのみそ汁		玉ねぎ 厚揚げ 大根 こんにやく みそ にんじん ねぎ 煮干しだし	カルシウム 389 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.3 g			牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.1 g	
3水	ごはん		米	エネルギー 593 kcal	野菜は意識して食べないと不足してしまいがちです。野菜をたっぷり食べるには、1日3回の食事で分けてとれば、しっかりとすることができます。朝ごはんをぬいたりすると、必要量をとるのはなかなか難しくなります。特に寒い季節は生野菜をたくさん食べるのが大変です。炒めたり、汁物にするなど、火を加えることで、たくさんの野菜を食べることができます。	16火	ごはん		米	エネルギー 602 kcal	毎日朝ごはんをきちんと食べていますか。朝ごはんをきちんと食べている人のほうが、勉強面でも運動面でも良い結果を残すことができることがわかっています。勉強や運動で良い結果を出すためには、健康な体づくりも欠かせません。午前中の活動を支えるのは、朝ごはんです。毎日しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。
	ザ・いわしたつたあげ	魚	いわしの竜田揚げ(いわし でん粉 しょうゆ 油) 油	たんぱく質 24.7 g			いわしのみぞれ煮	魚	いわしのみぞれ煮(いわし 大根 砂糖 しょうゆ でん粉 みりん 塩)	たんぱく質 24.4 g	
	モヤモヤ・ハムハム		もやし キャベツ ロースハム にんじん 白みそ しょうゆ ごま 砂糖 酒 みりん	脂 質 18.2 g			のり酢あえ		キャベツ もやし 油揚げ とうもろこし 酢 しょうゆ 砂糖 のり	脂 質 20.3 g	
4木	大根とそぼろのトロトロ煮		大根 玉ねぎ 鶏肉 こんにやく にんじん ねぎ しょうゆ 煮干しだし 砂糖 酒 片栗粉 しょうが	カルシウム 354 mg	好きなものばかり食べていたり、好きな食べ方ばかりしていると、栄養のバランスがくずれてしまいます。体が栄養不足となり、逆に脂肪や糖分を取りすぎた食生活をしていると、病気にかかりやすくなり、病気の治る時間が長くなったりすることにつながります。バランスの良い食事を心がけ、丈夫な体をつくりましょう。	17水	大豆とひじきのムキムキたきこみごはん		米 大麦 しょうゆ 酒 鶏肉 にんじん 大豆 えだまめ ひじきの佃煮【ごま】 砂糖	エネルギー 592 kcal	給食のみそ汁やスープは具も汁も残さず食べていますか？苦手な食材をさけて食べたり、好きなものだけ食べて、汁は残すという人が時々います。加熱した野菜はかさが減って、量を増やすことができます。野菜は、スープやみそ汁などの汁物にすると、その汁の中に野菜の栄養が溶け出します。しっかりと食べるようにしましょう。
	ミルク食パン / みかんジャム	乳 /	ミルク食パン(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 ショートニング イースト 塩) / みかんジャム	エネルギー 574 kcal			あつ焼きたまご	卵	厚焼きたまご(たまご でん粉 酢 砂糖 しょうゆ 塩 みりん かつおだし とりからだし 油)	たんぱく質 27.9 g	
	みんなに人気！！ミートエッグ	卵・乳	たまご 牛乳 玉ねぎ 鶏肉 にんじん えだまめ 大豆ミート 赤ワイン しょうゆ 砂糖 油 コンソメ	たんぱく質 27.8 g			みどりあえ		もやし ほうれん草 にんじん ロースハム しょうゆ 砂糖	脂 質 19.4 g	
5金	栄養まんてん花野菜サラダ	魚	キャベツ ブロッコリー カリフラワー ツナ【魚】ノンエッグドレッシングレモン果汁 カレー粉 塩	脂 質 23.3 g	主食のごはんやパンに多く含まれている「炭水化物」はエネルギーのもとになる栄養素です。不足するとエネルギーが足りず体調不良になるだけでなく、成長期の体づくりにも悪影響です。給食は成長期に必要な炭水化物の量をとれるように考えられているので、ごはんを減らしたり残したりしないで、しっかりと食べましょう。	18木	野菜たくさん油あげみそ汁		じゃがいも 玉ねぎ 油揚げ えのきたけ ねぎ みそ 煮干しだし	カルシウム 344 mg	「ツナとコーンのチーズトースト」は調理場の手作りです。ノンエッグドレッシングにツナ・コーン・たまねぎを合わせたものを食パンの上にのせ、さらにチーズをかけて焼くことであがりです。とても手間がかかりますが、みなさんの喜ぶ顔を思い浮かべてがんばって作っています。残さず食べたり、きれいな後片付けをすると調理員さんはとても喜びます。
	ココロコ野菜スープ		じゃがいも チンゲンサイ 玉ねぎ 豚肉 にんじん とうもろこし とりからだし しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	カルシウム 362 mg			みそ汁	乳	牛乳	食塩相当量 2.6 g	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.6 g			牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.6 g	
6土	ごはん		米	エネルギー 634 kcal	主食のごはんやパンに多く含まれている「炭水化物」はエネルギーのもとになる栄養素です。不足するとエネルギーが足りず体調不良になるだけでなく、成長期の体づくりにも悪影響です。給食は成長期に必要な炭水化物の量をとれるように考えられているので、ごはんを減らしたり残したりしないで、しっかりと食べましょう。	19金	ツナとコーンのチーズトースト	乳・魚	ミルク食パン(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 ショートニング イースト 塩) 玉ねぎ ノンエッグドレッシング ツナ【魚】とうもろこし チーズ パセリ	エネルギー 595 kcal	「ツナとコーンのチーズトースト」は調理場の手作りです。ノンエッグドレッシングにツナ・コーン・たまねぎを合わせたものを食パンの上にのせ、さらにチーズをかけて焼くことであがりです。とても手間がかかりますが、みなさんの喜ぶ顔を思い浮かべてがんばって作っています。残さず食べたり、きれいな後片付けをすると調理員さんはとても喜びます。
	さばのみりん焼き	魚	さば しょうゆ 酒 みりん 砂糖 ごま	たんぱく質 29.2 g			ブロッコリーサラダ		キャベツ ブロッコリー ロースハム にんじん 酢 砂糖 油 しょうゆ 塩 こしょう	たんぱく質 24.0 g	
	きんぴらごぼう		ごぼう 豚肉 にんじん こんにやく えだまめ しょうゆ 酒 みりん 砂糖 油 ごま油	脂 質 21.3 g			じゃがいもとトマトのスープ		じゃがいも 玉ねぎ トマト 豚肉 にんじん とりからだし コンソメ 白ワイン しょうゆ オリーブ油 砂糖 にんにく 塩 こしょう	脂 質 27.2 g	
7日	打ち込み汁		うどん 玉ねぎ 白菜 小松菜 にんじん 油揚げ みそ ねぎ 煮干しだし	カルシウム 336 mg	東北地方をイメージした献立です。「十和田バラ焼き」は、青森県のご当地グルメで、牛バラ肉と大量の玉ねぎをしょうゆベースの甘辛いタレでからめて鉄板で焼き上げたものです。「ひつつみ」は、岩手県の郷土料理で、小麦粉をこねて薄くのばした生地を手でちぎり、野菜と一緒に煮込む料理です。海に囲まれた東北地方は国内わかめの一大産地で、肉厚で風味豊かなわかめが採れます。	20月	オムレット	乳・卵	オムレット乳製品 全卵 砂糖 小麦粉 油脂	カルシウム 352 mg	今日は【冬至】です。冬至は1年で昼が一番短い日です。冬至には、「ゆず湯」へ入って、かぼちゃを食べて病気をせずに、健康でいられることを祈る風習があります。また、かぼちゃ以外に、もちやあずきがゆを食べる地域もあります。かぼちゃを食べ、病気にならない元気な体をつくりましょう。今日はあたたかい汁物にかぼちゃが入っています。
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.5 g			牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.9 g	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.5 g			牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.9 g	
8月	東北地方メニュー		米	エネルギー 663 kcal	東北地方をイメージした献立です。「十和田バラ焼き」は、青森県のご当地グルメで、牛バラ肉と大量の玉ねぎをしょうゆベースの甘辛いタレでからめて鉄板で焼き上げたものです。「ひつつみ」は、岩手県の郷土料理で、小麦粉をこねて薄くのばした生地を手でちぎり、野菜と一緒に煮込む料理です。海に囲まれた東北地方は国内わかめの一大産地で、肉厚で風味豊かなわかめが採れます。	21金	元氣いっぱい 冬野菜カレー		米	エネルギー 618 kcal	れんこんには、穴がたくさんあいています。水の中で育つれんこんは、大きくなるために空気をたくさん取りこまなければなりません。そこで、たくさんあいた穴を通して、空気を取りこみ、大きく成長していきます。穴があって先の見通しがよいことから、お正月やお祝いの料理にもよくつかわれます。今日はカレーライスに入っています。
	十和田バラ焼き丼		牛肉 玉ねぎ もやし にんじん しめじ りんご しょうゆ はちみつ 酒 コチュジャン みりん 砂糖 片栗粉 にんにく しょうが 油	たんぱく質 27.3 g			(カレーソース)	乳・魚	たまねぎ 豚肉 じゃがいも カレールウ【小麦】 だいこん にんじん れんこん ごぼう りんご とりからだし ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 油 にんにく しょうが カレー粉	たんぱく質 20.7 g	
	莖わかめのサラダ		キャベツ 小松菜 とうもろこし ロースハム くわかめ 酢 しょうゆ ごま 砂糖 ごま油	脂 質 21.2 g			みんなでおいしい！栄養たっぷりレモンサラダ	魚	キャベツ 小松菜 かまぼこ【魚】とうもろこし にんじん しょうゆ 砂糖 レモン果汁 油 塩	脂 質 19.8 g	
9火	コンソメライス		米 コンソメ 塩	エネルギー 625 kcal	さけは、秋に川で生まれ次の年の春に海へくたります。海では、3年から5年かけて何千キロもはなれた北太平洋まで泳ぎながら成長します。そして自分が生まれた川に再び帰ってきてそこで卵を産みます。しかし、きれいな川でないと海から帰ってきて卵を産むことができません。きれいな川になるよう、みんなで気をつけたいですね。	22月	わかめごはん		米 大麦 わかめ 塩	エネルギー 648 kcal	今日は【冬至】です。冬至は1年で昼が一番短い日です。冬至には、「ゆず湯」へ入って、かぼちゃを食べて病気をせずに、健康でいられることを祈る風習があります。また、かぼちゃ以外に、もちやあずきがゆを食べる地域もあります。かぼちゃを食べ、病気にならない元気な体をつくりましょう。今日はあたたかい汁物にかぼちゃが入っています。
	ジュージュ焼き鮭～私のハート入れちゃいました～	魚	さけ 白ワイン オリーブ油 にんにく レモン果汁 塩 バジル	たんぱく質 30.0 g			クロック		クロック(じゃがいも 豚肉 たまねぎ にんじん とりからだし 砂糖 油 こしょう パン粉) 油	たんぱく質 23.5 g	
	ポテポテサラダ		じゃがいも ロースハム きゅうりにんじん ノンエッグドレッシング とうもろこし 塩 こしょう	脂 質 19.4 g			ゆずの香サラダ	魚	白菜 ブロッコリー ノンエッグドレッシング ツナ【魚】 にんじん ゆず 塩 こしょう	脂 質 22.3 g	
10水	ぐつぐつ煮込んだ野菜	乳	牛乳 白菜 玉ねぎ 鶏肉 小松菜 にんじん 米粉 脱脂粉乳 とりからだし 白ワイン コンソメ バター 塩 こしょう	カルシウム 369 mg	ふくらぎは、大きく成長すると「ぶり」になります。このように大きくなると名前が変わっていく魚を「出世魚」といいます。能登のほうでは「こそくら」「ふくらぎ」「がんど」「ぶり」と呼び名がかわっていきます。生活習慣病の予防、記憶力低下を防ぐ物質がたくさん含まれています。七尾にはおいしいお魚がたくさんとれます。お魚を好きになってくださいね。	23火	米粉のカップケーキ	乳・卵	米粉 牛乳 バター 砂糖 たまご チョコチップ【砂糖 植物油 塩 ココア カカオマス 全粉乳 乳化剤 香料】脱脂粉乳 ベーキングパウダー 塩	カルシウム 354 mg	今日の給食は、一足早いクリスマスメニューです。サラダはもみの木にカラフルな飾りや雪が積もった様子をイメージしたものです。カップケーキは調理員さんの手作りです。これからクリスマスやお正月などごちそうを食べる機会が増えると思います。野菜不足にならないよう、バランスを考えて食事をしましょう。
	元氣たっぷりシチュー	乳	牛乳	食塩相当量 2.0 g			冬至汁	乳	かぼちゃ 鶏肉 玉ねぎ 小松菜 みそ 煮干しだし 片栗粉 塩 こしょう(米こうじ 玄米 塩) ねぎ しょうが しょうゆ 酒	食塩相当量 2.5 g	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.0 g			牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.5 g	
11木	ごはん		米	エネルギー 604 kcal	アメリカをテーマにした献立です。「チリコンカン」は、アメリカの郷土料理で、ひき肉・玉ねぎなどの野菜を炒め、豆・トマト・チリパウダーなどを加えて煮込んだ料理です。「チキンヌードルスープ」は、バスや野菜の入ったチキンスープで、定番の家庭料理です。「ポパイサラダ」のポパイは、ほうれん草を食べると元気もりもりになる「ポパイ」というキャラクターの名前にちなんだ料理名です。	24水	ターメリックライスのクリームソースがけ		米 コンソメ 塩 ターメリック	エネルギー 726 kcal	今日の給食は、一足早いクリスマスメニューです。サラダはもみの木にカラフルな飾りや雪が積もった様子をイメージしたものです。カップケーキは調理員さんの手作りです。これからクリスマスやお正月などごちそうを食べる機会が増えると思います。野菜不足にならないよう、バランスを考えて食事をしましょう。
	揚げぶりのカレーソース	魚	ふくらぎ 片栗粉 油 みりん 酒 米粉 しょうゆ ウスターソース 砂糖 塩 カレー粉	たんぱく質 23.9 g			(クリームソース)	貝	豆乳 玉ねぎ じゃがいも にんじん 小松菜 あさり 米粉 ベーコン とりからだし コンソメ 白ワイン 油 塩 こしょう	たんぱく質 24.3 g	
	ひじきの彩り野菜あえ		もやし きゅうりにんじん とうもろこし ひじきのつくだ煮【ごま】 しょうゆ ごま油 砂糖 塩	脂 質 21.0 g			もみの木サラダ		ブロッコリー キャベツ 鶏肉 ノンエッグドレッシング とうもろこし 赤パプリカ こしょう	脂 質 25.8 g	
12月	五目スープ		玉ねぎ チンゲンサイ 鶏肉 ねぎ 春雨 とりからだし しょうゆ 中華スープ 酒 塩 こしょう	カルシウム 284 mg	アメリカをテーマにした献立です。「チリコンカン」は、アメリカの郷土料理で、ひき肉・玉ねぎなどの野菜を炒め、豆・トマト・チリパウダーなどを加えて煮込んだ料理です。「チキンヌードルスープ」は、バスや野菜の入ったチキンスープで、定番の家庭料理です。「ポパイサラダ」のポパイは、ほうれん草を食べると元気もりもりになる「ポパイ」というキャラクターの名前にちなんだ料理名です。	25火	米粉のカップケーキ	乳・卵	米粉 牛乳 バター 砂糖 たまご チョコチップ【砂糖 植物油 塩 ココア カカオマス 全粉乳 乳化剤 香料】脱脂粉乳 ベーキングパウダー 塩	カルシウム 354 mg	今日の給食は、一足早いクリスマスメニューです。サラダはもみの木にカラフルな飾りや雪が積もった様子をイメージしたものです。カップケーキは調理員さんの手作りです。これからクリスマスやお正月などごちそうを食べる機会が増えると思います。野菜不足にならないよう、バランスを考えて食事をしましょう。
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 1.9 g			牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.0 g	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 1.9 g			牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.0 g	
13日	セルフリコンカンドッグ(ミルクロール)	乳	ミルクロール(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン ショートニング イースト 塩)	エネルギー 577 kcal	アメリカをテーマにした献立です。「チリコンカン」は、アメリカの郷土料理で、ひき肉・玉ねぎなどの野菜を炒め、豆・トマト・チリパウダーなどを加えて煮込んだ料理です。「チキンヌードルスープ」は、バスや野菜の入ったチキンスープで、定番の家庭料理です。「ポパイサラダ」のポパイは、ほうれん草を食べると元気もりもりになる「ポパイ」というキャラクターの名前にちなんだ料理名です。	26火	ごはん		米	エネルギー 657 kcal	24日で2学期は終了し、冬休みに入ります。冬休み中も手洗い・うがいをしっかり行い規則正しい生活をこころがけましょう。3食しっかりと食べて早寝早起きをしましょう。特にビタミンCは体の抵抗力を高めてくれるのはたらきがあり、野菜やくだものに多く含まれています。好き嫌いをせず食べて、3学期に元気な姿を見せてくださいね。
	(チリコンカン)		豚肉 玉ねぎ にんじん ひよこ豆 ケチャップ トマトソース 大豆ミート ウスターソース 油 砂糖 しょうゆ 赤ワイン 塩 しょうが チリパウダー こしょう	たんぱく質 26.5 g			チーズハンバーグ	乳	ハンバーグ(豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たんぱく ラード 砂糖 でん粉 塩) 玉ねぎ チーズ デミグラスソース【小麦】 ケチャップ トマト 赤ワイン ウスターソース 油 砂糖	たんぱく質 27.4 g	
	ポパイサラダ	乳	ほうれん草 ブロッコリー とうもろこし 玉ねぎ チーズ 酢 オリーブ油 砂糖 コンソメ 塩 こしょう	脂 質 20.8 g			かぶとツナのレモンあえ	魚	かぶ キャベツ きゅうり ツナ【魚】 にんじん レモン果汁 しょうゆ 酢 砂糖 塩	脂 質 23.4 g	
14月	チキンヌードルスープ		じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 にんじん スパゲッティ セロリ とりからだし コンソメ 油 白ワイン にんにく 塩 パセリ こしょう	カルシウム 329 mg	アメリカをテーマにした献立です。「チリコンカン」は、アメリカの郷土料理で、ひき肉・玉ねぎなどの野菜を炒め、豆・トマト・チリパウダーなどを加えて煮込んだ料理です。「チキンヌードルスープ」は、バスや野菜の入ったチキンスープで、定番の家庭料理です。「ポパイサラダ」のポパイは、ほうれん草を食べると元気もりもりになる「ポパイ」というキャラクターの名前にちなんだ料理名です。	27火	じゃがいものみそ汁		じゃがいも 玉ねぎ にんじん 油揚げ ねぎ みそ 煮干しだし	カルシウム 553 mg	24日で2学期は終了し、冬休みに入ります。冬休み中も手洗い・うがいをしっかり行い規則正しい生活をこころがけましょう。3食しっかりと食べて早寝早起きをしましょう。特にビタミンCは体の抵抗力を高めてくれるのはたらきがあり、野菜やくだものに多く含まれています。好き嫌いをせず食べて、3学期に元気な姿を見せてくださいね。
	オレンジゼリー / 牛乳	/ 乳	オレンジゼリー(オレンジ果汁 砂糖) / 牛乳	食塩相当量 2.7 g			牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.4 g	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.7 g			牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.4 g	

※都合により献立は変更になることがあります。

※今月の地場産物(石川県産)…米、米粉、牛乳、卵、サバ、フクラギ、大豆、さつまいも、かぼちゃ、ほうれん草、小松菜、にんじん、れんこん、大根、かぶ、白菜、キャベツ、ねぎ、りんご