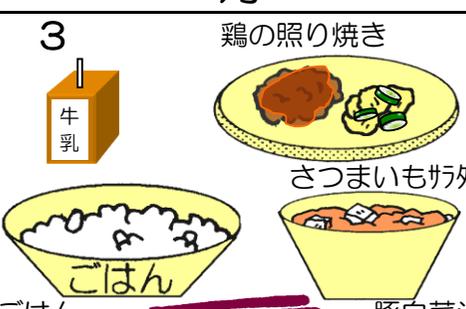
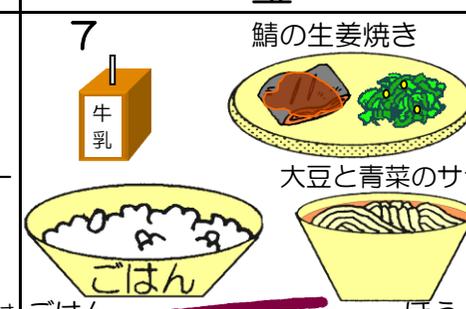
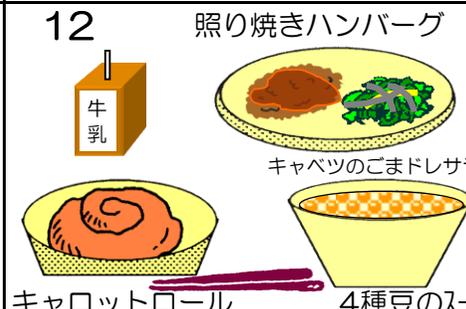
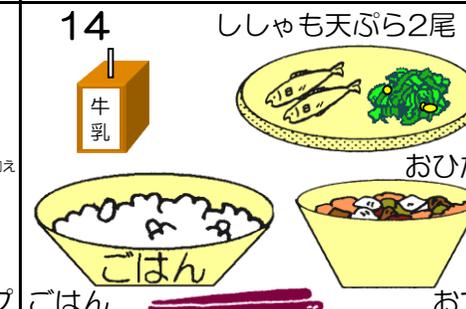
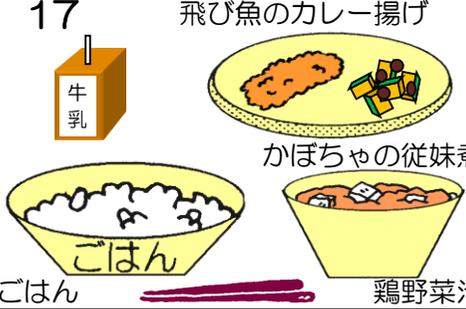
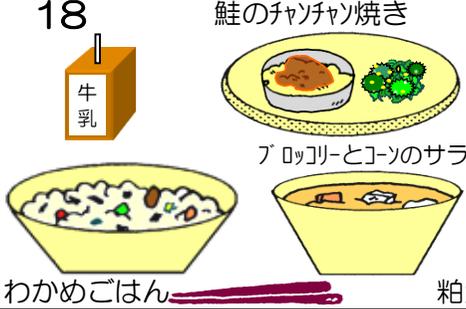
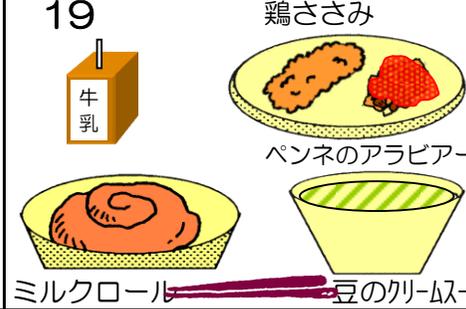


12月給食盛り付け表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|--|---|--|
| 3 鶏の照り焼き  さつまいもサラダ ごはん 豚白菜汁 | 4 フルーツ杏仁  福神漬 カレーライス ごはん | 5 鱈の石垣フライ  添え野菜 ひじきのり ごはん 厚揚げの中華野菜あんかけ 胚芽パンズ かぼちゃスープ | 6  バンサンスー ごはん 厚揚げの中華野菜あんかけ | 7 鯖の生姜焼き  大豆と青菜のサラダ ごはん ほうとう |
| 10 鶏のから揚げごま風味  みかん れんこんと青菜の炒め物 中島菜ごはん めった汁 | 11 赤魚の中華風ネギ味噌焼き  ヨーグルト ニラもやし炒め ごはん ワンタンスープ | 12 照り焼きハンバーグ  キャベツのごまドレサラダ キャロットロール 4種豆のスープ | 13 焼き餃子3個  ごはん トックの卵スープ | 14 ししゃも天ぷら2尾  おひたし ごはん おでん |
| 17 飛び魚のカレー揚げ  かぼちゃの従妹煮 ごはん 鶏野菜汁 | 18 鮭のチヂミ焼き  ブロッコリーとコーンのサラダ わかめごはん 粕汁 | 19 鶏ささみ  パンネのアラビアータ ミルクロール 豆のクリームスープ | 20 クリスマスケーキ ケチャップ  ごはん オムライス コンソメスープ | 21 <div style="text-align: center; border: 2px solid green; border-radius: 50%; padding: 20px; color: white; font-weight: bold; font-size: 2em;">終業式</div> |

* 12月の給食目標

元気の出る食事をしよう



風邪に負けないために...

「運動」「十分な睡眠」
そして「**栄養**」に気をつけましょう!

タンパク質...体をあためます。
(肉・魚・卵・豆腐など)

ビタミンA...のどや鼻の粘膜を強くし、
ウイルスが体に入るのを防ぎます。
(かぼちゃ・にんじん・ほうれん草など)

ビタミンC...ウイルスの活動をおさえます。

風邪・インフルエンザなどの感染症の予防に...

手洗いをきちんとしていますか?

わたしたちは、毎日いろいろなものにさわっています。そして、その手で何気なく自分の顔などにふれています。そのようにして、手についたウイルスが気づかないうちに鼻や口から体内に入りこみ、風邪などに感染します。

寒さが厳しくなると手洗いもおろそかになりがちです。風邪やインフルエンザを予防するためにも、外から帰った後、食事の前、トイレの後などに、きちんと手洗いをし、洗った後には、清潔なハンカチやタオルでふき取りましょう。

