

12月給食盛り付け表

月	火	水	木	金
<p>2 ハタハタから揚げ 3尾</p> <p>牛乳 ごはん れんこんサラダ 卵とじ</p>	<p>3 ハンバーグ おろしソースがけ</p> <p>牛乳 ごはん 昆布あえ とり野菜汁</p>	<p>4 野菜炒め</p> <p>牛乳 ごはん わかめスープ エクレア</p>	<p>5 豚肉と大豆の揚げからめ</p> <p>牛乳 ごはん けんちん汁</p>	<p>6 鮭のパセリ焼き</p> <p>牛乳 ごはん ミルクコッペパン クリームシチュー</p>
<p>9 たまご焼き</p> <p>牛乳 ごはん ゆかりあえ 白身魚の団子汁</p>	<p>10 鶏肉の黒酢炒め</p> <p>牛乳 ごはん コーンスープ</p>	<p>11 豚肉のごまみそ焼き</p> <p>牛乳 ごはん 煮込みうどん おひたし</p>	<p>12</p> <p>牛乳 ごはん カレーライス フルーツ豆花(トウファ)</p>	<p>13 白身魚フライ</p> <p>牛乳 ごはん 胚芽パンズ フィッシュバーガー 添え野菜 豆入りミネストローネ</p>
<p>16 焼きぎょうざ 2個</p> <p>牛乳 ごはん ナムル ジャージャン豆腐</p>	<p>17 大豆とごぼうのごまからめ</p> <p>牛乳 ごはん おでん</p>	<p>18 ももゼリー</p> <p>牛乳 ごはん 錦糸卵 きびなごフライ 2尾 岡山県の献立</p>	<p>19 ふくらぎのゆずソース</p> <p>牛乳 ごはん かぼちゃのそぼろ煮 冬至の献立</p>	<p>20 ローストチキン</p> <p>牛乳 ごはん ピザチーズポテト 豚汁 ミルクコッペパン パイザンヌスープ</p>
<p>23</p> <p>牛乳 ごはん クリスマスケーキ コンソメスープ クリスマスの献立</p>	<p>24</p> <p>終業式</p>	<p>風邪を予防する食べものを意識してとりましょう☆</p> <p>タンパク質…体をあたためます。(肉・魚・卵・豆腐など)</p> <p>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)</p> <p>ビタミンC…ウイルスの活動をおさえます。(だいこん・はくさい・みかんなど)</p>		
<p>* 12月の給食目標</p> <p>元気の出る食事をしよう</p>		<p>風邪を予防する食べものを意識してとりましょう☆</p> <p>タンパク質…体をあたためます。(肉・魚・卵・豆腐など)</p> <p>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)</p> <p>ビタミンC…ウイルスの活動をおさえます。(だいこん・はくさい・みかんなど)</p>		

かぜやインフルエンザに 負けない体の作り方

この4つがポイントだよ。かぜに負けない体を自分でつくろう！

<p>食 事をきちんと食べる</p> <p>栄養バランスのよい食事を、1日3食しっかり食べましょう。</p>	<p>休 養・睡眠を十分にとる</p> <p>十分な休養と睡眠で、抵抗力が高まります。</p>
<p>手 洗い・うがいを</p> <p>石けんを使った手洗いとうがいで、病原体に感染する道筋を断ち切ります。</p>	<p>運 動して体を動かす</p> <p>寒さに負けず、元気に体を動かしましょう。</p>

今年のかぜをひきたくないよ。てしすればいいのかな？