



12月もりつけ表



1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木) お話給食	5 (金)
海苔のナムル 油淋鶏 ごはん 豆腐とたまごのスープ 	じゃがいものきんぴら 魚のマヨネーズ焼き ごはん キャベツのみそ汁 	切干サラダ 春巻き (2本) ごはん わかめスープ 	りんご クリームシチュー ソーセージチーズパン 	ホットパン Pumpkin サラダ 鶏肉のジンジャーソースかけ ごはん 葱と白菜のスープ
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
れんこんサラダ 鶏肉の照り焼き ごはん 大根の揚げのみそ汁 	マカロニのミートグラタン パイザヌスープ ごはん ガーリックピラフ 	ゆかり和え ハタハタフライ (2尾) ごはん おでん 	キャベツとニラの中中華ソテー ギョーザ (3個) ごはん 担々麺 	カリカリベーコンサラダ ヨーグルト ごはん ミートボールシチュー
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木) ジオパーク給食	19 (金)
ツナサラダ チキンガリックステーキ ごはん ポークビーンズ 	ごま和え 鯖のたつた揚げ ごはん めった汁 	みかんゼリー 鶏肉の甘酢あんからめ わかめごはん 豚肉と青菜のスープ 	ポテトサラダ ちくわの天ぷら (2個) ごはん タイビーコン 太平燕 	フルーツヨーグルト カレーライス
22 (月) 冬至献立	23 (火)	24 (水) クリスマス献立	寒さに負けず、冬を元気に過ごそう!	
南瓜のカップケーキ ゆず風味みそ汁 豚肉の生姜焼き丼 	キャベツとツナのパペロンチーノ フレンチトースト ポトフ 	ミートローフ デザート クリスマスピラフ オニオンスープ 	いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。	
			風邪予防? とりたい栄養素と食べ物	



冬休みも、学校がある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。
また、年始年末は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。
食べすぎには気を付けましょう。



丈夫な体をつくる

たんぱく質



牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE

