



12月給食だより

今年も残すところあとわずかとなりました。
日がくれるのが早くなり、朝と夜はグッと冷えこむようになりましたね。
さて、もうすぐみなさんが楽しみにしている冬休みが始まります！
冬休みにはクリスマスやお正月など、ごちそうを食べる機会が多くなりますが、食べすぎには要注意！！
また、学校がお休みだからといって、夜ふかししたり、朝ねぼうしたりといったことがないように、早ね 早起き 朝ごはんを心がけ、元気に新年をむかえましょう。



日曜	献立名	おもな食品と体内での働き		
		血や肉・骨になるもの(赤)	熱や力のもとになるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)
2月	牛乳 小麦ご飯 豆腐の野菜揚げ 肉じゃが パパイアの酢味噌和え	牛乳 ぶた肉 いか ひじき みそ	米 麦 油 じゃがいも さとう	にんじん こまつな たまねぎ 長ネギ パパイア きゅうり しいたけ こんにゃく
3火	牛乳 ちゃんぽん麺 大学芋 中華和え チーズ	牛乳 ぶた肉 あさり かまぼこ とり肉 チーズ	ラーメン 油 はるさめ さつまいも ごま 砂糖 水あめ	にんじん キャベツ もやし 山菜 コーン たけのこ きゅうり きくらげ 長ネギ テンゲンサイ
4水	牛乳 たいこ餅し くだもの 大根飯 果物 沢煮鯛 魚の花園焼き	牛乳 ぶた肉 とり肉 うす揚げ たまご さかな チーズ	米 油 マヨネーズ ごま	にんじん しいたけ 大根 ねぎ だいこん葉 ごぼう たけのこ ピーマン たまねぎ しめじ くだもの
5木	牛乳 小麦ご飯 ゆで卵 ポークカレー ピクルスと和え	牛乳 ぶた肉 レバー だいず たまご	米 麦 油 小麦粉 ごま マーガリン じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン セロリ かぼちゃ 大根 ピクルス
6金	牛乳 小麦ご飯 みそ汁 くだもの 昆布イリチー 魚のてんぷら	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ たまご こんぶ チキアギ さかな	米 麦 小麦粉 油	にんじん とうがん もやし さんとうさい ウイキョウ こんにゃく きくらげ くだもの
9月	牛乳 ゆかりご飯 キャベツの胡麻和え 筑前煮 魚のから揚げ	牛乳 とり肉 ちくわ わかさぎ	米 油 ごま 小麦粉	にんじん ごぼう たけのこ 大根 キャベツ こまつな こんにゃく いんげん しいたけ
10火	牛乳 パン パインジャム チリマカロニ コーンソテー	牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 だいず ポーク	パン 油 マカロニ 水あ め ママレード	きくらげ にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム セロリ コーン いんげん
11水	牛乳 うっちゃんご飯 くだもの アーサと卵のスープ 切干大根の酢のもの	牛乳 ぶた肉 たまご うす揚げ チリメン とうふ アーサ	米 油 ごま 砂糖	にんじん あおまめ たけのこ 切干大根 きゅうり コーン えのきだけ くだもの
12木	牛乳 小麦ご飯 魚のゆず味噌ソース くずりスープ ひじき金平	牛乳 ひじき ぶた肉 かまぼこ とり肉 みそ 魚	米 麦 ぐずきり 油	ごぼう にんじん いら あおまめ しいたけ たまねぎ テンゲンサイ
13金	牛乳 あわご飯 くだもの ビビンバ 豆腐団子スープ	牛乳 とうふ ぎゅう肉 みそ たまご とり肉	米 あわ 油 ごま	きくらげ にんじん たけのこ こまつな もやし ねぎ はくさい しいたけ くだもの
16月	牛乳 パン フリーツヨーグルト あさりチャウダー チリコンカーン	牛乳 あさり とり肉 ぎゅう肉 ぶた肉 レバー 脱脂粉乳 ヨーグルト 生クリーム 大豆 白いんげん豆	パン 油 小麦粉 マーガリ ン じゃがいも	たまねぎ にんじん ピクルス ピーマン セロリ マッシュルーム コーン パセリ パイン みかん 黄桃 アロエ
17火	牛乳 小麦ご飯 油味噌 大根のそぼろ煮 ひじきサラダ	牛乳 ぶた肉 厚揚げ みそ ひじき とり肉 花かつお	米 むぎ 油 さとう	だいこん にんじん たまねぎ しめじ こまつな きゃべつ きゅうり うめにく
18水	牛乳 すき焼きうどん 小倉白玉 かきあげ	牛乳 ぎゅう肉 うす揚げ チキアギ チリメン たまご あずき もずく とり肉	うどん 油 さつまいも も ち さとう 小麦粉	にんじん はくさい 長ネギ ほうれん草 しいたけ ごぼう しめじ たまねぎ
19木	牛乳 小麦ご飯 くだもの ポークチャプスイ 肉団子のもち米蒸し	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご	米 麦 もち米 でんぷん	はくさい にんじん しいたけ きくらげ たけのこ いら もやし テンゲンサイ くだもの
20金	牛乳 冬至ジュシー 梅肉和え ゆし豆腐 魚のカップ焼き	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ かまぼこ チーズ 魚	米 油 マヨネーズ 砂糖	にんじん しいたけ 大根 だいこん葉 ねぎ うめにく
24火	牛乳 小麦ご飯 イナムドチ くだもの デークニイリチー グルケンのから揚げ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ こんぶ 厚揚げ うす揚げ みそ 魚	米 麦 油	大根 ねぎ にんじん しいたけ だいこん葉 こんにゃく くだもの
25水	牛乳 たらこスパゲティ カップケーキ ブロッコリーサラダ チキンのマスタード焼き	牛乳 たらこ とり肉	スパゲティ 油 マヨネーズ はちみつ ケーキ	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン ブロッコリー カリフラワー コーン

冬休みを元気に 過ごすための 10か条

- 朝ごはんを必ず食べましょう。
 夜ふかしをせず、
早寝・早起き
を心がけましょう。
- 1日3食、決まった時間に
食べましょう。
- いろいろな食材をバランス
よく食べましょう。
- 食事はよくかんで
食べましょう。
- おやつは時間と量を決めて
食べましょう。
- 適度に体を動かしましょう。
- 外から帰ったら、手洗い
うがいを必ず行いましょう。
- 体重の増えすぎに気を
つけましょう。
- 家族そろって、食卓を囲みましょう。

ふゆ やす はや はや お あさ
冬休みも 早ね 早起き 朝ごはん！！