

12月 給食献立予定表

海南市立大東小学校

日	こんだて	エネルギーの もとになる	血や筋肉・骨など 体を作るもとになる	体の調子を整える	カロ リ ー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	
1 (金)	ごはん 牛乳 きんぴらごぼう さつまいも	こめ あぶら さつ まいも	ぎゅうにゅう とりにく ち くわ あげ みそ	ごぼう ピーマン にんじん たま ねぎ しめじ ねぎ	602
4 (月)	ごはん 牛乳 鶏すき煮 ほうれん草のおひたし	こめ	ぎゅうにゅう とりにく ふ	たまねぎ にんじん ほうさい しろ ねぎ しめじ こんにゃく ほうれん そう もやし	546
5 (火)	パン 牛乳 スパゲッティナポリタン 切り干し大根のサラダ ジャム	ぱん スパゲッティ あぶら ドレッシン グ	ぎゅうにゅう ウインナー	たまねぎ にんじん ピーマン し めじ きりぼしだいこん きゅうり もやし	713
6 (水)	カレーライス 牛乳 グリーンサラダ	こめ じゃがいも ルウ あぶら ご ま	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん グリーンピー ス しょうが にんにく ブロッコ リー きゅうり	618
7 (木)	皿うどん 牛乳 鶏バンバンジー	さらうどん かたく りこ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ほししいたけ あかいた ささみ	にんじん たまねぎ ほうさい ほ ししいたけ きゃべつ もやし きゅ うり	548
8 (金)	ごはん 牛乳 たちうおのフライ そえ野菜 豚肉と大根のスープ	こめ あぶら	ぎゅうにゅう たちうおの フライ ぶたにく	きゃべつ にんじん たまねぎ だ いこん いんげん	651
11 (月)	ごはん 牛乳 にくじゃが おかかあえ	こめ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき かつおぶし	たまねぎ にんじん こんにゃく し めじ いんげん こまつな きゃべ つ	550
12 (火)	パン 牛乳 マカロニクリーム煮 イタリアンサラダ	ぱん マカロニ じゃがいも ルウ あぶら ドレッシン グ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん グリーンピー ス しめじ ブロッコリー きゃべつ コーン	674
13 (水)	わかめごはん 牛乳 切干大根と大豆の煮物 みそ汁	こめ あぶら	ぎゅうにゅう わかめ だ いず とりにく ちくわ み そ	きりぼしだいこん にんじん いん げん しめじ ねぎ	557
14 (木)	パン 牛乳 やきそば フルーツ白玉	ぱん ちゅうかめ ん あぶら しらた ま	ぎゅうにゅう ぶたにく	きゃべつ もやし にんじん たま ねぎ ねぎ もも パイン みかん	705
15 (金)	ごはん 牛乳 チキンミンチカツ そえ野菜 みそ汁	こめ さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう チキンミン チカツ あげ みそ	きゃべつ もやし ゆかりこ だい こん にんじん ねぎ	695

日	こんだて	エネルギーの もとになる	血や筋肉・骨など 体を作るもとになる	体の調子を整える	カロリ ー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	
18 (月)	ごはん 牛乳 もつなべ ピリからこんにやく	こめ ごま ごまあ ぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	もやし きゃべつ にんじん いら ほしいたけ こんにやく	564
19 (火)	パン 牛乳 ポトフ ささみとやさいの香味サラダ	ぱん じゃがいも ドレッシング あぶ ら	ぎゅうにゅう ウインナー ささみ	たまねぎ にんじん きゃべつ こ まつな もやし ブロccoli	560
20 (水)	チキンライス 牛乳 コンソメスープ クリスマスデザート	こめ マカロニ あ ぶら でざーと	ぎゅうにゅう とりにく ウ インナー	たまねぎ にんじん ピーマン グ リーンピース きゃべつ ばせり	642
21 (木)	パン 牛乳 八宝菜 春雨サラダ	ぱん かたくりこ あぶら はるさめ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ささみ	えりんぎ はくさい にんじん たま ねぎ たけのこ きゅうり こまつな	558
22 (金)	ごはん 牛乳 ツナだいこん かぼちゃ豚汁	こめ	ぎゅうにゅう ツナ ぶた にく あげ とうふ みそ	だいこん にんじん しょうが か ぼちゃ ねぎ	568

冬休みが始まります。3学期は1月9日スタートです。

※ 都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

かぜの予防 5つのポイント

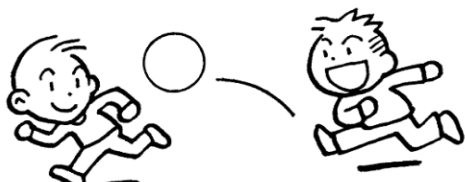
1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



2 夜更かしをせず、十睡眠で生活リズムをのえる



3 外で元気に遊び体力をつける



4 室内の換気と温度・の調節を心がける



5 人混みをさけるようにする



うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!

