

12 月学校給食献立表

阿賀野市立笹岡小学校

※都合により献立や材料を変更する場合がありますので、ご了承ください。

2 (月) 629kcal 27.0g	3 (火) 656kcal 29.4g	4 (水) 663kcal 26.3g	5 (木) 664kcal 30.0g	6 (金) 672kcal 29.3g
・さけそぼろごはん	・ごはん	・こめこせわりコッペパン	・ごはん	・ごはん
•牛乳	•牛乳	•牛乳	•牛乳	•牛乳
・なめこじる	・あつあげとだいこんのにもの	・パンプキンシチュー	・はっぽうさい	・すいとんじる
・ちくわのいそべあげ	・ほっけのしおやき	・ウィンナー	・ぎょうざ	・さばのみそに
・おひたし	・そくせきづけ	・コールスローサラダ	・ぴりからづけ	・のりずあえ
	・ゆきみだいふく			
牛乳、さけ、ちくわ、豆腐、みそ	牛乳、ぶた肉、厚揚げ、ほっけ	ー 牛乳、ウィンナー、とり肉	牛乳、豚肉、うずら卵、いか、えび	牛乳、油揚げ、とり肉、さば、ツナ、のり
ごはん、さといも、油、ごま、小麦粉	ごはん、じゃがいも、砂糖	米粉パン、油	ごはん、油	ごはん、小麦粉、白玉粉、油
なめこ、ねぎ、白菜、小松菜、にんじん	にんじん、大根、チンゲン菜、きゅうり、 キャベツ	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、キャベ ツ、きゅうり、コーン	たけのこ、にんじん、白菜、たまねぎ、チ ンゲン菜、かぶ、キャベツ、きゅうり	にんじん、大根、白菜、ねぎ、ほうれん 草、もやし
9 (月) 681kcal 24.9g	10 (火) 620kcal 23.9g	11 (水) 710kcal 22.4g	12 (木) 751kcal 24.0g	13 (金) 665kcal 24.4g
・ごはん	・ごはん	・うどん	・だいずとひきにくのカレー	・ひじきごはん
• 牛乳	•牛乳	•牛乳	•牛乳	•牛乳
・みそかきたまじる	・ぽかぽかじる	・わふうじる	・いかとブロッコリーのサラダ	
・ししゃもフライ			・ふくじんづけ	・あつやきたまご
・はるさめのいためもの	・なめたけあえ	・さつまいもとりんごのかさねに		・スパゲティサラダ
18.00.000.7200.000	307/217 0372	C 7 & 0 - 0 C 77 0 C 07 % C 1 & 1 C	07/13 70	70.19 74 7 22
牛乳、豆腐、卵、ししゃも、ぶた肉	牛乳、さつまあげ、油揚げ、とり肉	牛乳、とり肉、なると巻き、油揚げ	牛乳、豚肉、大豆、いか	牛乳、鶏肉、ひじき、卵、油揚げ、みそ、ハム
ごはん、はるさめ、じゃがいも、油	ごはん、油	うどん、さつまいも、油、砂糖	麦ごはん、じゃがいも、油	麦ごはん、じゃがいも、スパゲティ、油
人参、えのき、にら、きくらげ、たけの こ、チンゲン菜	にんじん、えのき、白菜、ねぎ、ほうれん 草、もやし、しょうが	にんじん、えのき、たけのこ、ねぎ、白 菜、りんご	たまねぎ、人参、キャベツ、ブロッコ リー、グリーンピース、みかん	にんじん、ごぼう、白菜、ねぎ、小松菜、 キャベツ、、きゅうり、グリーンピース
16 (月) 617kcal 25.2g	17 (火) 748kcal 27.3g	日(曜日)エネルギーたんぱく質		
・ごはん	・カレーピラフ			9

立名 ・チンゲンサイのスープ ・フライドチキン ・やさいサラダ ・ケーキ 牛乳、ぶた肉、あかうお、とり肉、油揚げ、おから 牛乳、豚肉、ベーコン、鶏肉 主な 熱や力のもとになる 麦ごはん、油 黄色の食品 こんじん、ごぼう、干ししいたけ、さやい

12月の給食のめあて

正しい食事のしかたを身につけよう



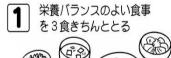


12月に入り、一段と寒さが増してきました。

冬になると、心配なのはかぜ。「かぜは万病のもと」と言 われています。予防には、夜更かしをしないで十分な睡眠 をとり、好き嫌いをしないで、バランスのとれた食事をする ことが大切です。

• 牛乳

ぜの予防 5つのポインド



•牛乳

・ほうとうじる

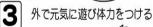
うのはないり

・あかうおのにつけ

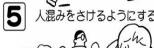
ごはん、うどん、油、砂糖

んげん、かぼちゃ、大根、ねぎ











2 夜更かしをせず、十分な 睡眠で生活リズムをとと

たまねぎ、人参、コーン、えのき、チング

/菜、きゅうり、キャベツ、カリフラワ



4 室内の換気と温度・湿度 の調節を心がける



うがい・手洗いも 忘れずに行いましょう!

ゆうわくに 負け

冬休み中は、クリスマス、年越し、あ正月…と楽しいことがいっぱいてす。 ケーキやごちそうを食べることも多いですね。気がつけば…大きく大きくなっているがも?!



体の調子を

ととのえ

食事やおやつを食べる時には…

時間を決めて食べましょう。



食べたらすぐに歯を磨くことで、だらだらと食べ続ける のを防くことがてきます。

よくかんで食べましょう。



よくかんて食べると、たくさん食べなくても、あなかが いっぱいという気持ちになれます。

1回に食べる量を目の前に おいてから食べましょう。



なりきす。

一度目の前に並べて、全部食べてもよいが、少し減ら した方がよいがを考えてみましょう。

太り気味の人は… 毎日 体重を量って 増え過ぎないようにしましょう。



「食べたら動く」ことが大切です。 おうちの人と一緒に大掃除や雪ガ きをすれば、一石二鳥です。

