



★12/20のお誕生日会は  
ピラフ、ローストチキン、かぼちゃポ  
タージュ、ブロッコリーサラダ、みかん  
です。

◎今月の給食目標：好き嫌いをなくそう！

# 12月の給食献立表

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	2日・16日	3日・17日	4日・18日	5日・19日	6日・20日※	7日・21日
給食	コロッケ サラダ スープ	五目ひじき みそ汁	クリームシチュー コールスロー	ブリ大根 豚汁	鶏肉の甘酢炒め すまし汁	和風スパゲティ スープ
	コロッケ 油 キャベツ 人参 きゅうり ハム 砂糖 酢、油 ニラ もやし ベーコン コンソメ、醤油	ひじき 鶏ミンチ レンコン 人参 ちくわ 青ネギ ごま、油 砂糖、醤油 さつま芋 油揚げ 青ネギ 出汁鰹、味噌	鶏肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ ブロッコリー バター シチューの素、油 キャベツ ハム 粒コーン缶 マヨネーズ 酢、砂糖	ブリ 大根 みりん 酒 砂糖、醤油 出汁鰹 豚肉 こんにゃく 大根、人参 ささがきごぼう 青ネギ 油、味噌	鶏肉 酒 醤油 玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ、砂糖 酢、油 豆腐 わかめ 青ネギ 出汁鰹、醤油	スパゲティ ナス 玉ねぎ ベーコン 青ネギ かつお節 バター、醤油 鶏肉 キャベツ 人参 コンソメ 醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 果実 動物ビスケット	牛乳 蒸しパン	牛乳 さつまいもケーキ	牛乳 フライドポテト	牛乳 ココアボール	お菓子（市販）

★20日のおやつはクリスマスカップケーキに変わります。  
★13日の給食はお雑煮、きなこもち、醤油もちです。ひよこ組は別メニューになります。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	9日・23日	10日・24日	11日・25日	12日・26日	13日※・27日	14日・28日
給食	鰹のカツレツ 添え野菜 みそ汁	大根のそぼろ煮 すまし汁	鶏団子と白菜の煮物 拌三絲	おでん風煮 五目汁	小松菜と豆腐の チャンプル すまし汁	カレーピラフ スープ
	鰹（短冊） 塩 にんにく 天ぷら粉 パン粉 油 ソース マヨネーズ ブロッコリー すりごま 醤油 砂糖	大根 青ネギ 豚ミンチ 人参 味噌 砂糖 酒 醤油、油 豆腐 なめこ 醤油 出汁鰹	鶏ミンチ 生姜 たまご 片栗粉 白菜、人参 玉ねぎ、干し椎茸 醤油、みりん、出汁鰹 焼豚 きゅうり 春雨、人参 酢、ごま油 砂糖、醤油	大根 厚揚げ うずら卵 こんにゃく 人参 砂糖、醤油 みりん、油、出汁鰹 鶏肉 人参 ささがきごぼう 油揚げ、ミソナ 出汁鰹、味噌	小松菜 豆腐 豚肉 たまご 鶏がらスープ 醤油 塩 とろろ昆布 かまぼこ 出汁鰹 醤油	豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン カレー粉 バター 塩、油 わかめ もやし ニラ 中華スープ 醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 果実 おしゃぶり昆布	牛乳 プチ肉まん	牛乳 ごまクラッカー	牛乳 スイートポテト	牛乳 フランクフルト	お菓子（市販）

## きゅうしょくしつより

### 《 風邪やインフルエンザに負けないからだをつくりましょう！ 》

冬は風邪やインフルエンザが流行する季節です。  
気温や湿度が低くなったり、からだの抵抗力が落ちたりすると、風邪やインフルエンザのウイルスに感染しやすくなります。

#### からだの抵抗力をつけるために

- ・たんぱく質 … からだをあたためてくれます。（肉・魚 etc.）
  - ・ビタミンC …… 寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。（レモン・みかん etc.）
  - ・ビタミンA …… のどの粘膜を丈夫にして、風邪をひきにくくしてくれます。（ネギ・玉ねぎ etc.）
- また、しっかり睡眠をとる、手洗い・うがいをこまめにする 것도大切です。  
おいしく食べて、風邪負けない元気なからだをつくりましょう！！

