

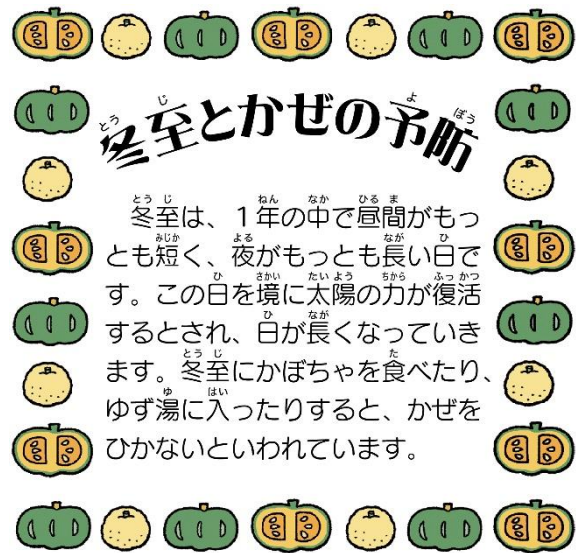


12月 おいしんぼ

寒い時期や空気が乾燥している時は、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがいを徹底してかぜを予防して、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。



かぜ予防のためには、せっけんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。



冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

今年の冬至は12月22日(月)です。

冬休みの過ごし方について



冬休みに入っても、学校のある日と同じように、早寝、早起き、朝ごはんを心掛けて、かぜ予防のために手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べすぎには気をつけましょう。

また、お正月は日本人が古くから大切にしてきた行事ですので、家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしてもらえたらと思います。

12月の給食について

北海道を食べよう！

第5回 12月15日(月)



北海道を食べよう5回目は、アイヌ料理「チェブオハウ」です。「チェブ」は魚を表し、給食では鮭を使います。「オハウ」とは汁物を表し、山菜や魚、肉を煮て脂や塩で味付けをした料理のことを言います。

冬至献立

12月16日(火)



今年の冬至は22日(月)ですが、少し早い16日(火)の給食は「かぼちゃのいとこ煮」です。昔から無病息災や厄除け、運氣向上を願い、冬至にはかぼちゃやあずきが食べられてきました。

12月の予定献立

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
ごはん さつま汁 サバのソース焼き ごま和え	たぬきうどん（えび入り） バターポテト りんご	ビビンバ ひじき春巻 パイン缶詰	ごはん 肉片湯（ローペンタン） サケフライ みかん	角食、きなこクリーム ポテトスープ メンチカツ ミニトマト
精白米/鶏肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長葱、むろあじ、だし昆布/さば、生姜、小麦粉、片栗粉、白ごま/小松菜、白菜、白すりごま	ソフトめん、むきえび、あさり、人参、春菊、ごぼう、切り干し大根、ひじき、小麦粉、全卵、鶏肉、つと、ほうれん草、長葱、たまごだけ、干しいたけ、唐辛子、むろあじ、だし昆布/じゃがいも、バター、牛乳、スキムミルク/りんご	胚芽精米、大麦、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長葱、生姜、にんにく、ほうれん草、もやし、白ごま、唐辛子/キャベツ、ひじき、豚肉、春雨、玉葱、人参、小麦粉、片栗粉/パイン缶詰	精白米/豚肉、生姜、片栗粉、人参、白菜、干しいたけ、たけのこ、長葱、鶏がらスープ/鮭、パン粉、小麦粉/みかん	角食/豆乳、きな粉、コーンスターチ、バター/ベーコン、じゃがいも、人参、玉葱、パセリ、鶏がらスープ、鳥がら/豚ひき肉、パン粉、玉葱、小麦粉、パン粉、片栗粉/ミニトマト
8	9	10	11	12
振替休業日 	パスタクリームソース ごぼうチップサラダ	しらすごはん 味噌汁 コーンフライ	ごはん 豆腐のオイスターソース煮 揚げえびシュウマイ ナムル	コッペパン チキンクリームシチュー ほっけフライ パイン缶詰
	ソフトパスタ、ベーコン、小松菜、玉葱、たまごだけ、小麦粉、バター、チーズ、牛乳、スキムミルク、豆乳、豚骨スープ/ハム、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ごぼう、白ごま	胚芽精米、大麦、だし昆布、しらす、わかめ、白ごま/厚揚げ、小松菜、むろあじ、だし昆布/とうもろこし、パン粉、牛乳、小麦粉、全粉乳	精白米/豆腐、豚肉、ピーマン、玉葱、長葱、人参、生姜、にんにく、片栗粉/玉葱、いとよりだい、えび、豚脂、パン粉、小麦粉/小松菜、もやし、人参、唐辛子、白ごま	コッペパン/鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク、鶏がらスープ/ほっけ、小麦粉、全卵、パン粉/パイン缶詰
15 ★北海道を食べよう！	16 ★冬至献立	17	18 つぼみ学級 校外学習	19 ★クリスマス献立
ごはん ★チェブオハウ いわしのカリカリフライ ごま和え	肉うどん かぼちゃのいとし煮 みかん	シーフードカレーピラフ 豆腐ナゲット 黄桃缶	肉炒め丼 味噌汁 みかん	ロールパン イタリアンスープ フライドチキン フルーツゼリー
精白米/鮭、じゃがいも、人参、大根、板こんにゃく、長葱、根昆布、むろあじ、だし昆布/いわし、片栗粉、生姜、じゃがいも、コーンスターチ、米粉、玄米粉/小松菜、白菜、白すりごま	ソフトめん、豚肉、油揚げ、人参、ほうれん草、長葱、干しいたけ、たまごだけ、唐辛子、むろあじ、だし昆布/かぼちゃ、白玉もち、小豆/みかん	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、むきえび、あさり、人参、玉葱、マッシュルーム、パセリ/焼き豆腐、鶏肉、玉葱、全卵、片栗粉/黄桃缶	精白米、豚肉、メンマ、人参、もやし、小松菜、玉葱、りんご、生姜、にんにく、片栗粉、白ごま/じゃがいも、玉葱、わかめ、むろあじ、だし昆布/みかん	ロールパン/ベーコン、じゃがいも、玉葱、人参、ホールコーン、パセリ、マカロニ、鶏がらスープ、鳥がら、玉葱/鶏肉、にんにく、牛乳、小麦粉、片栗粉/みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、りんご缶詰、りんごジュース、粉寒天
22	23	24	25 2学期終業式	
ごはん 肉じゃが さんまスパイス揚げ のりとあさりの佃煮	味噌ラーメン きなこポテト パイン缶詰	鶏ごぼうごはん さわらのオートミールフライ おひたし	根菜のスープカレー ハムコーンサラダ	
精白米/豚肉、大豆、じゃがいも、玉葱、白滝、人参、切り干し大根、さやいんげん、干しいたけ、生姜/さんま、生姜、にんにく、片栗粉、小麦粉/あさり、生姜、もみのり、ひじき、水あめ	ソフトラーメン、豚肉、玉葱、人参、生姜、にんにく、白すりごま、白ごま、もやし、メンマ、ほうれん草、長葱、茎わかめ、鳥がら、豚骨、煮干し、だし昆布/じゃがいも、きな粉/パイン缶詰	胚芽精米、大麦、鶏肉、焼き豆腐、生姜、ごぼう、人参、油揚げ、白ごま/さわら、小麦粉、全卵、オートミール、パン粉/小松菜、もやし、糸かつお	精白米、豚肉、にんにく、じゃがいも、ごぼう、人参、大根、玉葱、セロリ、りんご、生姜、にんにく、トマト缶詰、鳥がら、煮干し、だし昆布/ハム、ホールコーン、キャベツ	
●牛乳は毎日200mlつきます。 ●調味料は掲載していません。 ●しらすやわかめなどの海産物には甲殻類が混入することがあります。 ●落花生、くるみなどのナッツ類やそばは使用しません。 ●果物や野菜は仕入れの状況により変更する場合があります。 ●主な使用食材を記載しています。アレルギーのために、教室で自己除去するお子さんには、登校前に一言声かけをお願いいたします。				