12月　きゅうしょくカレンダー

月	火	水	木	金
寒くなって、冬野菜がおいしい季節になります。　冬野菜には体を温める働きがあります。 “★”印がついているメニューは、保健給食委員会のメンバーが考えた 「風邪に負けない身体づくりメニュー」です！				
2 ぎゅうにゅう ミルクパン ポテトグラタン ベーコンと チキンのスープ くだもの	3 ぎゅうにゅう たらこスパゲティ ツナサラダ やきりんご	4 ぎゅうにゅう マーボーどうふどん ボイルやさいの ゆかりがけ だいがくいも	5 ぎゅうにゅう ごはん ひじきのふりかけ さかなのなんばんづけ からだポカポカスープ★	6 ぎゅうにゅう ごはん いかのかりんあげ ごもくあえ えのきとわかめの みそしる
9【5-1 リクエスト】 ぎゅうにゅう ながさきちゃんぽん パリパリサラダ レモンスカッシュ ゼリー	10 ぎゅうにゅう ごはん さんまのしょうがに★ そくせきづけ ごじる	11 ぎゅうにゅう ジャンバラヤ はくさいの クリームスープ くだもの	12 ぎゅうにゅう ソースやきそば れんこんもち★ にらたまスープ★	13 ぎゅうにゅう ふゆやさいカレー おからいりコロッケ ボイルやさいの ゆかりがけ くだもの
16 ぎゅうにゅう ロールトースト クリームシチュー ひよこまめのサラダ くだもの	17 ぎゅうにゅう ごはん のりのつくだに にくどうふ★ わふうサラダ	18 ぎゅうにゅう やきビーフン にくまん フルーツポンチ	19 ぎゅうにゅう ごはん にざかな じゃがいものきんぴら とんじる	20【冬至の献立】 ぎゅうにゅう ほうとう やさいのゆずあえ しんげんきなこもち
23 ぎゅうにゅう ごはん すぶた★ ワンタンスープ	24 ぎゅうにゅう パン ミートローフ あおなとコーンのソテー やさいスープ サンタゼリー	冬至 ２２日は冬至（とうじ）です。 この日には、「ん」のつく食べ物を食べると、 縁起（えんぎ）が良いそうです。 お風呂（ふろ）にはゆずをいれて入ります。		

12月の給食目標

風邪の予防に大切な食事について考えよう

・バランスよく食事をとりましょう。

・朝ごはんの大切さを知り、1日3回の食事をとりましょう。

・食事の前に手洗い、うがいをする習慣を身につけましょう。