



12月給食カレンダー



令和元年12月 新宿区立四谷第六小学校

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

さむ ま しよくじ
寒さに負けない食事をしよう

月	火	水	木	金
2 サンマーメン <small>(神奈川県のご当地ラーメン)</small> ちゅうが 中華サラダ さつまスティック	3 とりにく 鶏肉のうま煮丼 やさしい 野菜のおひたし いもだんご 芋団子汁	4 きなこあげパン ワンタンスープ ささみのサラダ	5 ごはん さばのみそ煮 やさしい 野菜のごま和え みぞれ汁	6 わかめごはん にくとうふ 肉豆腐 みそドレサラダ
9 ごはん てづく 手作りふりかけ ちぐさ焼き やさしい 野菜の和え物 さつま汁	10 ジャンバラヤ はくさい 白菜の クリームスープ りんご	11 チャーハン ジャンボぎょうざ わかめスープ	12 チキントマト クリームスパゲティ フレンチサラダ ヨーグルトポムポム	13 タラめし まめい 豆入りおひたし ひつつみ汁
16 ☆世界の料理☆ (ハンガリー) ミルクパン ペルケルト <small>(ハンガリー産パプリカシチュー)</small> ヴィネグレットサラダ りんご	17 ふゆやさしい 冬野菜のカレーライス カリカリサラダ オレンジ	18 か 変わりマーボー豆腐丼 だいこん かぶら 大根の華風漬け あんりん 杏仁風ポンチ	19 食育の日 <small>(冬の間について考えよう)</small> ごはん さかな なんばん 魚の南蛮漬け きりぼしだいこん 切り干大根の煮付 みそ汁	20 とうじこんだて ☆冬至献立☆ <small>(冬至は12/22です)</small> とうじ 冬至うどん ゆず香あえ しんげん 信玄きなこもち
23 ごはん ふだにく 豚肉とかぼちゃの あまから あ 甘辛揚げ とりこもくじろ 鶏五目汁	24 あしたば 明日葉パン ミートローフ ポイル野菜 やさしい 野菜スープ サンタゼリー	<div data-bbox="662 1332 758 1400" data-label="Section-Header"><h2>冬至</h2></div> <p>とうじは、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。 この日を境に、少しずつ昼が長くなっていくことから、 昔は太陽が生まれ変わり、運が向くと考えられていました。 そこで、かぼちゃを食べて栄養をとり、 香りの強いゆず湯で身を清め、 邪気(病気を起こす悪い気)をはらう習慣ができました。</p> 		

いよいよ冬休み!

ねんまつねんし 年末年始は、クリスマスやお正月
など行事が続き、食べ過ぎや栄養の
偏りが心配です。野菜を意識して食
事に取り入れ、腹八分目を心掛けま
しょう。また、寒いからと部屋で過
すことが多くなり、運動不足になり
やすい時期です。早寝・早起きと適
度な運動で体調を整え、楽しい冬休
みにしましょう。

1 早寝・早起き・朝ごはん

2 野菜をしっかり食べる

3 食べ過ぎに気をつける

4 適度に体を動かす

冬休みの食生活4か条

冬が旬!

体重もチェック!

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると

幸運になるという言い伝えもあります

