

# 12月はいぜん表

 <p>かぜを防ぐためには、3食欠かさず栄養バランスがよい食事をするようにしましょう。偏った食事や朝食ぬきなどでは、体を維持するためのエネルギーが摂取できず、免疫力なども低下してしまいます。</p>	 <p>学校給食は栄養バランス満点！</p> <p>給食は、みなさんが健康に過ごし、成長していくために、エネルギー量や栄養素の摂取基準が決められています。それをもとに献立を立てているので、栄養バランスがとれているのです。</p>	<p>1(木) 牛乳</p> <p>シリアンライス</p> <p>むぎごはん</p> <p>ほくさいのクリームスープ</p>	<p>2(金) 牛乳</p> <p>さばのしおやき</p> <p>やさいのごまあえ</p> <p>ごはん</p> <p>さわにわん</p>	
<p>5(月)</p> <p>ふりかえ休日</p>	<p>6(火) 牛乳</p> <p>なまあげのごまだれかけ</p> <p>ぶたしゃぶサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ちゅうかスープ</p>	<p>7(水) 牛乳</p> <p>スパニッシュオムレツ</p> <p>ソパ・デ・アホ (にんにくのスープ)</p> <p>パエリア</p> <p>せかいのあじめぐりこんだて</p>	<p>8(木) 牛乳</p> <p>れんこんのカレーいため</p> <p>ナッツごぼう</p> <p>少なめむぎ</p> <p>きつねうどん</p>	<p>9(金) 牛乳</p> <p>ぎょうざ (1・2年1個3〜6年2個先生2個)</p> <p>だいこんのゆかりあえ</p> <p>ごはん</p> <p>すきやきに</p>
<p>12(月) 牛乳</p> <p>とりのたつたあげ</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>たんじょうこんだて</p>	<p>13(火) 牛乳</p> <p>さかなのマヨネーズ焼き</p> <p>きゅうりとわかめの酢の物</p> <p>むぎごはん</p> <p>けんちん汁</p>	<p>14(水) 牛乳</p> <p>ふりかけ</p> <p>あんじんフルーツ</p> <p>ゴマドレッシング</p> <p>サラダ</p> <p>少なめごはん</p> <p>ミートスパゲティ</p>	<p>15(木) 牛乳</p> <p>てんぺのごまがらめ</p> <p>かぼちゃのおよこし</p> <p>むぎごはん</p> <p>ちゃんこなべ</p> <p>とうじのぎょうじ食</p>	<p>16(金) 牛乳</p> <p>こうや豆腐のたまごとじ</p> <p>とりのごぼうにくだんご</p> <p>ごはん</p> <p>のスープ</p>
<p>19(月) 牛乳</p> <p>ちくわのカレ風味揚げ</p> <p>ごもくきんぴら</p> <p>ごはん</p> <p>だご汁</p> <p>かむこんだて</p>	<p>20(火) 牛乳</p> <p>ステーキ</p> <p>いそかあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>のっぺい汁</p>	<p>21(水) 牛乳</p> <p>りんご</p> <p>れんこんのサラダ</p> <p>すくなめごはん</p> <p>ちゃんぽん</p>	<p>22(木) 牛乳</p> <p>セレクトデザート</p> <p>ツナとかいそうのサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ビーフカレー</p>	<p>23(金)</p> <p>終業式</p> <p>通知表</p>



12月は、お正月を迎える準備に忙しい月です。皆さんも大そうじやもちつき、食事作りなど色々なお手伝いをしましょう。そして、楽しい冬休みを過ごしましょう。

インフルエンザウイルスやノロウイルスによる病気にかかりやすい季節になりました。

給食の前やトイレの後には、石けんでよく手洗いをしましょう。

