

月		火		水		木		金		
こんだて	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
栄養価	573	588	644	577	702	639	611	574	651	
おかずの内容 (g)	ごはん・牛乳 たんご汁 うの花 ☆焼ししゃも	ミニパン・牛乳 揚げパン 中華スープ 豚肉のごま風味	ごはん・牛乳 すき焼きうどん ☆厚揚げのしょうが焼き	ごはん・牛乳 中華風コーンスープ ☆ツナとポトの マヨネーズ風味焼き	ごはん・牛乳 さつま汁 スタミナ丼 ☆卵焼き	冷鶏肉(もも) 10 小松菜 5 冷団子 30 白みそ 4	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 0.5 冷豆腐 25 油 0.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.01	冷豚肉(もも) 30 土しよが 0.3 たまねぎ 30 砂糖 0.5 しょうゆ 1 料理酒 1 白みそ 1 黄) あたりごま 1	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 0.5 冷豆腐 25 油 0.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.01	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 0.5 冷豆腐 25 油 0.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.01
	冷鶏肉(もも) 10 小松菜 5 冷団子 30 白みそ 4	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 0.5 冷豆腐 25 油 0.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.01	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 0.5 冷豆腐 25 油 0.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.01	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 0.5 冷豆腐 25 油 0.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.01	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 0.5 冷豆腐 25 油 0.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.01	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 0.5 冷豆腐 25 油 0.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.01	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 0.5 冷豆腐 25 油 0.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.01	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 0.5 冷豆腐 25 油 0.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.01	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 0.5 冷豆腐 25 油 0.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.01	冷鶏肉(もも) 10 にんじん 10 油 0.5 冷豆腐 25 油 0.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.01

冬至(今年は12月21日)

冬至は、一年で昼が一番短くなる日のことです。昔から冬至には、ゆず湯に入ったりかぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃの旬は夏ですが、冬まで保存できることから、栄養源として重宝されてきました。

また冬至には、かぼちゃ(なんきん)、にんじん、れんこんなどの「ん」のつくものを食べると運が呼びこめるといふ説もあります。

3学期の給食は1月10日(金)からです

<冬休みも元気にすごしましょう！>

冬休みは楽しい行事がたくさんあります。寒さに負けないよう、元気ポイントを守ってすごしましょう。

元気ポイント①
早寝・早起き・朝ごはん
生活リズムをくずさないようにしましょう。

元気ポイント②
手洗い・うがいをしっかりとしましょう。

元気ポイント③
時々窓を開けて空気を入れ替えましょう。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質エネルギー比 (%)	脂質エネルギー比 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
12月平均	607	15.6	30	309	76	2.8	2.6	227	0.34	0.47	21	2.26	4.8
文部科学省基準	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています