

Main table containing school lunch menus for December. It is organized by date (e.g., 12/2, 12/3, 12/9, 12/10, 12/11, 12/16, 12/17, 12/18, 12/19, 12/20, 12/23) and lists ingredients and their quantities for each meal. It also includes a '万博献立' (Expo 2025 menu) section and a '堺のめぐみ' (Sakai no Megumi) section.

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、ゆず湯に入っかぼちやを食べる習慣があります。かぼちの旬は夏ですが、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、かぼちや(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。



Nutritional value table with columns for Energy (kcal), Protein, Fat, Calcium, Magnesium, Iron, Zinc, Vitamin A, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin C, Salt, and Fiber. It compares 12-month averages with national standards.

※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