

令和6年度

Eコース



12月献立表



給食目標

—食べ物の働きを知って食べよう—

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
牛乳 小 大 ご飯(小) わかめのすまし汁	牛乳 ごまドレッシング ブルーヨーグルト 大根サラダ ビーフカレーライス(ご飯(小))	牛乳 みかん 納豆入りかき揚げ 大 ご飯(小) ちゃんこ	牛乳 ケチャップ(チューブ) カシューナッツ スパニッシュオムレツ 小 大 そばろご飯(ご飯・小) オニオンスープ	牛乳 小 大 ご飯(小) 玉ねぎのみそ汁
9日	10日	11日	12日	13日
牛乳 小 大 ご飯 ばち汁	牛乳 たまごドレッシング 油淋鶏 野菜サラダ 菜飯(小) かぶの卵スープ	牛乳 ほうれん草ソテー じゃこ佃煮 大 ご飯 ごま煮	牛乳 小 大 ご飯(小) かぼちゃのみそ汁	牛乳 柑橘ドレッシング フライドチキン クリスマスケーキ 小 大 ご飯(極小) ホワイトシチュー
16日	17日	18日	19日	
牛乳 小 大 ご飯(小) 八宝菜	牛乳 小 大 麦ご飯 キャベツのみそ汁	牛乳 小 大 ご飯 五目煮	牛乳 中濃ソース ホキフライ ポイル野菜 大 ご飯(小) ビーフンスープ	



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとり、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

手洗いは感染症予防の基本です！

一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどはたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人への感染を広げないためにもきちんと手を洗いましょう。



手洗いのポイント

石けんをつけ、しっかりこすり洗います

汚れの残りやすい部分は念入りに洗います

流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水分をしっかりとふきとりましょう。



早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう
朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。



いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう
主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



おやつを食べるときは、時間と量を考えよう
ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。



地域や家庭に伝わる食文化を知ろう
年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。

