

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|--|---|--|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| エネルギー たんぱく質 塩分 636 kcal 29.8 g 19.6 g | エネルギー たんぱく質 塩分 677 kcal 29.2 g 26.4 g | エネルギー たんぱく質 塩分 645 kcal 25.9 g 15.9 g | エネルギー たんぱく質 塩分 667 kcal 26.1 g 19.1 g | エネルギー たんぱく質 塩分 617 kcal 27.6 g 25.8 g |
| ごはん ぎゅうにゅう うめぼし にらバーグ きんぴらごぼう とろろみそしる | コッペパン ぎゅうにゅう とうふのグラタン あげじゃが トマトとまめのスープ | ごはん ぎゅうにゅう みそおでん こまつなのじゃこあえ あまなつゼリー | ごはん ぎゅうにゅう いかのてんぷら はっぼうさい ピリカラきゅうり りんご | カイザーロール ぎゅうにゅう ささみチーズフライ もやしスープ ほうれんそうとハムのソテー キャロットカップケーキ |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| エネルギー たんぱく質 塩分 711 kcal 24.4 g 21.7 g | エネルギー たんぱく質 塩分 638 kcal 23.4 g 23.3 g | エネルギー たんぱく質 塩分 563 kcal 21.8 g 13.4 g | エネルギー たんぱく質 塩分 680 kcal 27.7 g 18.1 g | エネルギー たんぱく質 塩分 613 kcal 23.4 g 18.6 g |
| シーフードカレーライス ブロッコリーとハムのサラダ バナナ ぎゅうにゅう | アップルパン ぎゅうにゅう ほうれんそうのクリームに ミニトマト カリフラワーのコンあえ むらさきもチップス | きのこうどん おにぎり やしししゃも かぼちゃのにつけ ぶどうミニゼリー ぎゅうにゅう | ごはん ぎゅうにゅう ぶりだいこん じゃがいもとわかめのみそしる みかん | コッペパン はっこうにゅう ケチャップフランク チーズ(中のみ) キャベツのカレーソテー スープミルクファンティー |
| 16 | <div data-bbox="375 1019 742 1377" data-label="Text"> <p>今月の南戎立のイラストは 4早赤阪村立中学校2年生の 東川孝祐さんと野村有矢くんが 職業体験でかいてくれました。 ありがとうございます！</p> <p>おしらせ♪ 3学期の給食は 1月9日(木)からです。 お雑煮は 1月14日(水)からです。</p> </div> | | | |

インディアンライス
かぶとソーセージのスープに
いちご クリスマスケーキ
ぎゅうにゅう

今月の南戎立のイラストは
4早赤阪村立中学校2年生の
東川孝祐さんと野村有矢くんが
職業体験でかいてくれました。
ありがとうございます！

おしらせ♪ 3学期の給食は
1月9日(木)からです。
お雑煮は 1月14日(水)からです。

もうすぐ冬休みが始まります。休み中も、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートさせましょう。また新学期に、元気な姿を見せてくださいね!

★楽しい冬休み★
食生活のポイント

ふ ゆやさい
栄養たっぷり
おいしいよ
旬の冬野菜はおいしく、栄養たっぷりです。

バイキング給食

12月6日(金)
6年生はくすのきホールで
バイキング給食があります

メニュー

- さけなめしおにぎり
- わかめおにぎり
- やしそば
- もやしスープ
- 貝柱のチーズ焼き
- ブリの照り焼き
- けんちん蒸し
- 鶏肉のからあげ
- ウィンナーのワンタンあげ
- エビカツ
- ほうれん草とハムのソテー
- ミニトマト
- ブロッコリー
- ゆでとうもろこし
- いんげんのベーコン巻き
- イチゴ
- パイナップル
- キャロットカップケーキ
- 野菜ジュース・お茶

バランスを考えて料理をとりまよう!
他の学校の友達とも楽しく食べまよう!

た た いじゅうは 毎日 はかって 増え過ぎ注意! ござそうを食べる機会が多いので、太らないように気をつけまよう。

た た いじゅうは 毎日 はかって 増え過ぎ注意! ござそうを食べる機会が多いので、太らないように気をつけまよう。

ゆ 1. 2. 3. 4. 5...
よくかんで食べて 味わって ひと口30回を目安に、よくかんでゆっくり食べまよう。

ゆ たっぷり よくかんで食べて 味わって ひと口30回を目安に、よくかんでゆっくり食べまよう。

の の みものは 甘くないもの 選びまよう なるべくお茶や牛乳を、ジュースは量を決めて、コップで飲みまよう。

の の みものは 甘くないもの 選びまよう なるべくお茶や牛乳を、ジュースは量を決めて、コップで飲みまよう。

や や しょくや おやつは ほどほどに 夜食やおやつを食べる場合は、時間と量を決めて、食べ過ぎないように。

や や しょくや おやつは ほどほどに 夜食やおやつを食べる場合は、時間と量を決めて、食べ過ぎないように。

し し っかりと 手洗い・うがい 忘れずに 外から帰ってきた時や、食事の前には必ず行いまよう。

し し っかりと 手洗い・うがい 忘れずに 外から帰ってきた時や、食事の前には必ず行いまよう。

す す きらい しないで、ひと口食べてみて 嫌いだと思いついていませんか? まずはひと口食べてみまよう。

す す きらい しないで、ひと口食べてみて 嫌いだと思いついていませんか? まずはひと口食べてみまよう。

い い ちにちを 元気にスタート! 朝ごはん 休みの日も、早寝・早起き・朝ごはんを心がけまよう。

い い ちにちを 元気にスタート! 朝ごはん 休みの日も、早寝・早起き・朝ごはんを心がけまよう。

み み んなで 楽しく 食べまよう 年末年始は、家族だらんのいい機会です。

み み んなで 楽しく 食べまよう 年末年始は、家族だらんのいい機会です。

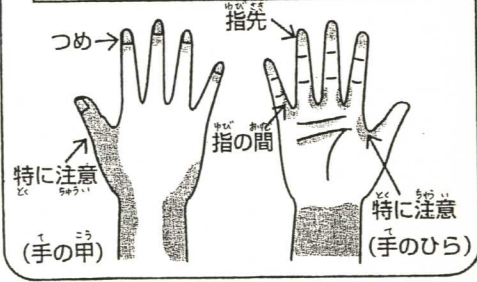
記載している給食日は小学校を基準としています。各校園ごとの実施日については学校だより等をご確認下さい。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金) and rows for dates (2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 13, 16). Each cell contains a list of food items and their quantities.



てあらいうがいマスク食事
で感染予防!!
寒くなり、空気が乾燥しているため、カゼなどがはやる時期です。外から帰ったら、手洗い、うがいを忘れずに、外出の際にマスクをするのも有効です。また栄養をしっかりとり、カゼをひきにくくからだづくりをしましょう!

の部分をよく洗おう!



おうちの方へ
ノロウイルスなどの感染性胃腸炎は、非常に感染力が強いので、おう吐、下痢などの処理は必ず大人が行いましょう。
・使った雑巾ではできれば捨てる。
・塩素系漂白剤を10倍にうすめてふきとり、殺菌する。
・作業後は必ず手洗いをを行う。

「手洗い」と「うがい」の励行
ウイルスが体内に侵入することで感染が起こります。外出から帰ったときや、食事の前にはウイルスのついた手で口、鼻、目などをこすったり、食べ物を触らないよう、手洗いは特に念入りに行い、清潔なタオルなどで十分にふき取りましょう。
「マスク」の着用
せきやくしゃみが出る人はまわりにしぶきを飛ばさないように「エチケットマスク」を着用しましょう。せきやくしゃみをする際に口を手やティッシュで覆ったら、しぶきのついた手はすぐによく洗い、ティッシュはごみ箱に捨てましょう。
生活のリズムを整えて「一日三食」
生活のリズムを整え、十分な睡眠をとり、「一日三食」栄養バランスのとれた食事をして、体の免疫力を高めましょう。



【栄養三色】 黄：ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤：からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑：からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。