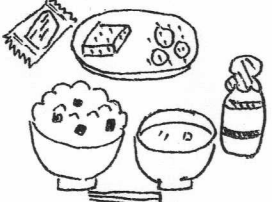


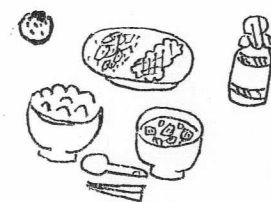
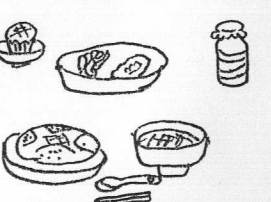
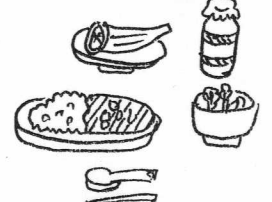


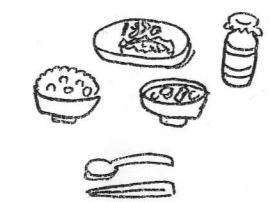
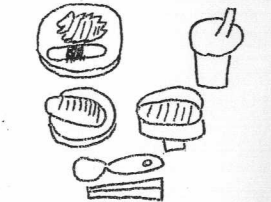


月			火			水			木			金		
1	エネルギー たんぱく質 塩分 633 kcal 26.5 g 17.7 g		2	エネルギー たんぱく質 塩分 660 kcal 28.7 g 18.3 g		3	エネルギー たんぱく質 塩分 637 kcal 29.6 g 19.5 g		4	エネルギー たんぱく質 塩分 676 kcal 26.3 g 19.1 g		5	エネルギー たんぱく質 塩分 617 kcal 27.6 g 25.8 g	
わかめごはん ぎゅうにゅう じゃこいりたまごやき さといものごまあえ すましじる ほしいも 			コッペンパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン いんげんソテー ジョア(中のみ) トマトとまめのスープ 			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 			ごはん ぎゅうにゅう はっばうさい いかのてんぷら ピリカラきゅうり みかん 			カイザーロール ぎゅうにゅう さまみチーズフライ 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 		
8	エネルギー たんぱく質 塩分 712 kcal 24.4 g 21.7 g		9	エネルギー たんぱく質 塩分 638 kcal 23.5 g 23.3 g		10	エネルギー たんぱく質 塩分 647 kcal 24.1 g 18.4 g		11	エネルギー たんぱく質 塩分 646 kcal 24.2 g 16.9 g		12	エネルギー たんぱく質 塩分 609 kcal 23.6 g 17.7 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 カリフラワーのコンあえ ミントマト むらさきもチップス 			ごはん ぎゅうにゅう どうふとエビのくずに キャベツのアーモンドみそあえ あげじゃが りんご 			ごはん ぎゅうにゅう みそおでん こまつなごまあえ あまなつゼリー 			コッペンパン はっごうにゅう 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 スープミルファンティー 		

15 エネルギー たんぱく質 塩分  
679 kcal 27.6 g 18.1 g

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



16 エネルギー たんぱく質 塩分  
695 kcal 21.9 g 25.1 g

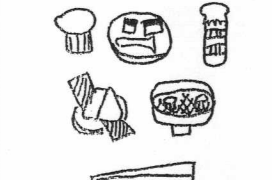
インディアンライス  
かぶとソーセージのスープに  
いちご クリスマスケーキ  
ぎゅうにゅう



今月の献立のイラストは、千早赤阪村立中学校2年生の 笹田 琉馬くん、  
那谷 柚生くん、新田 俊輔くんが描いてくれました。HPのCMも見て下さい!

22 エネルギー たんぱく質 塩分  
562 kcal 21.7 g 13.3 g

きのこうどん おにぎり  
やきしゃも  
かぼちゃのにつけ  
ぶどうミニゼリー ぎゅうにゅう



# 12/5(金) 6年生 給食

さけなめしおにぎり  
わかめおにぎり  
やきそば  
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  
ウイ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  
サヤインゲンのベーコン巻き  
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

料理をとりましょ。の。

バランスをかんがえて



## もうすぐ冬休み!

クリスマスに大みそか、お正月と行事が続く、ごちそうを食べる機会が多い冬休みですが、食べすぎには気をつけましょう。また、寒さがきびしく空気が乾燥しているため、カゼやインフルエンザにかかりやすい時期です。体調をこころえ、冬休みを元気に楽しくすごしましょう。



- 朝ごはんを必ず食べましょう。
- 夜ふかしをせず、早寝・早起きを心がけましょう。
- 1日3食、決まった時間に食べましょう。
- いろいろな食材をバランスよく食べましょう。
- 食事はよくかんで食べましょう。
- おやつは時間と量を決めて食べましょう。
- 適度に体を動かしましょう。
- 外から帰ったら、手洗いうがいを必ず行いましょう。
- 体重の増えすぎに気を付けましょう。
- 家族そろって、食卓を囲みましょう。

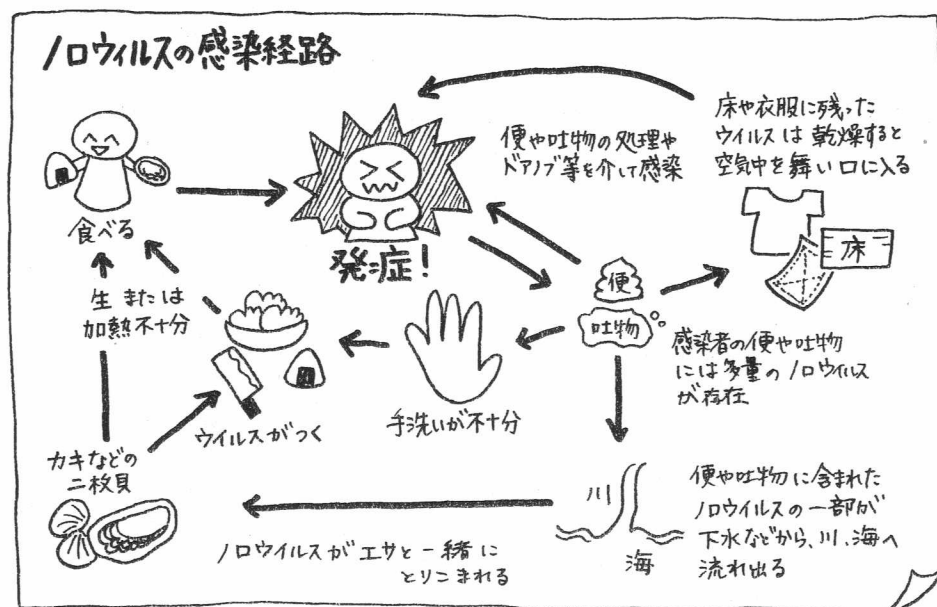


記載している給食日は小学校を基準としています。各校園ごとの実施日については学校だより等をご確認下さい。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

Table with 5 columns (1-5) and 8 rows (1-8) of food items and quantities. Includes items like 鶏卵, 小麦粉, 醤油, etc.

15 16 11 12 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1. Includes a large illustration of children eating and a warning about Norovirus: 'ノロウイルスに注意'.

22 おにぎり. Table listing ingredients for onigiri such as 冷凍うどん, えのきたけ, しょうゆ, etc.



ノロウイルスはカキなどの二枚貝を加熱不十分で食べると感染し、下痢やおう吐といった食中毒をおこします。また10~100個といった少ないウイルス量でも発症するため、人から人への感染もおこりやすくなります。

(インフルエンザは200~300個で発症します)

冬の食中毒にご用心!



おしらせ☆ 3学期月の給食は1月9日(金)から(は)じまります。幼稚園は1月13日からです。

- カキなどの二枚貝
手洗いは
便や吐物を処理するときは 大人が行い、消毒しよう

【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。