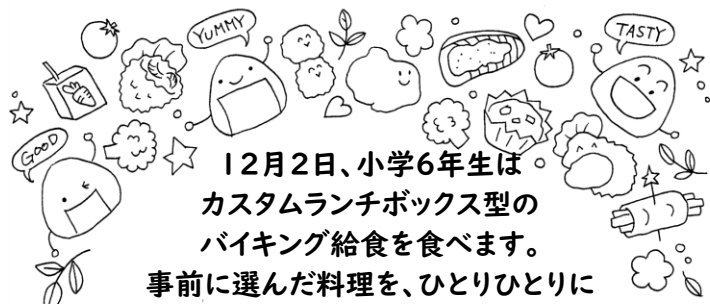
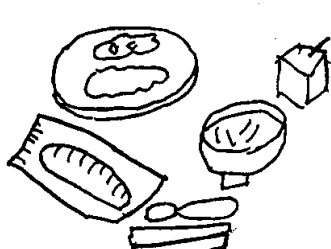
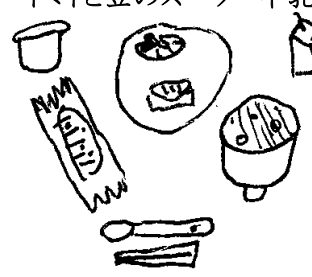
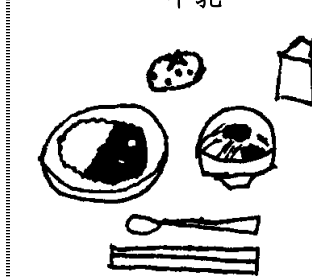
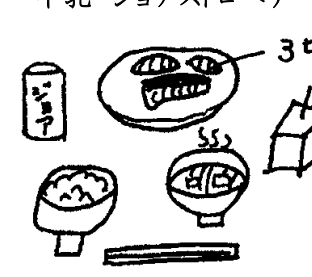
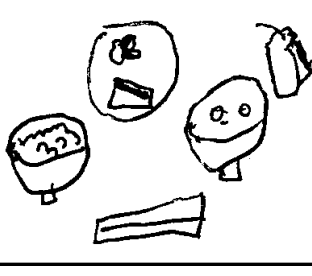
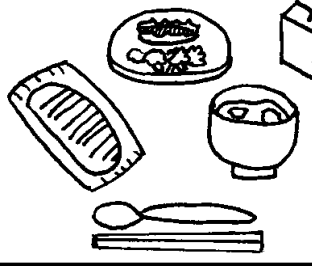
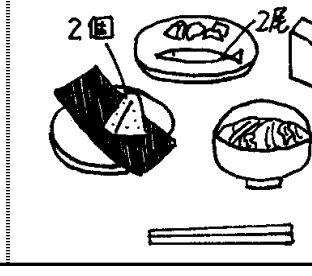
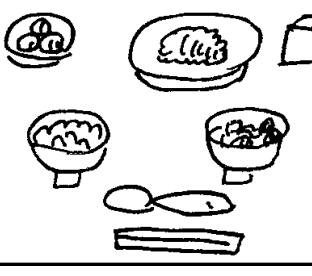
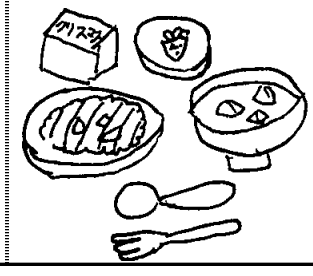


令和4年12月分

中学校給食献立予定表

千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

月	火	水	木	金
 12月2日、小学6年生は カスタムランチボックス型の バイキング給食を食べます。 事前に選んだ料理を、ひとりひとりに カスタマイズして教室に届けます。 			1	2
これらのメニューから、 バランスを考えて選びます。 梅・わかめ・鮭菜飯おに ぎり、鮭マヨ焼、エビカツ、 豆腐シュウマイ、鶏唐揚、 ミートボールのトマト煮、 ヒレカツ、ポテトサラダ、 ミニトマト、ブロッコリー、 コーン、いんげんペ-コン巻、 ヨーグルト、野菜ジュース			期 末 テ ス ト 	コッペパン 牛乳 ささみチーズフライ ポテトサラダ もやしスープ 

5	6	7	8	9
エネルギー たんぱく質 しつ 772 kcal 31.7 g 17.9 g ごはん 牛乳 豆腐とささみの葛煮 白菜のおかか和え 粉豆腐ドーナツ 	エネルギー たんぱく質 しつ 790 kcal 29.3 g 23.0 g アップルパン ヨーグルト マカロニグラタン 小松菜としめじのソテー トマトと豆のスープ 牛乳 	エネルギー たんぱく質 しつ 883 kcal 25.9 g 23.2 g シーフードカレーライス ブロッコリーのサラダ みかん 牛乳 	エネルギー たんぱく質 しつ 888 kcal 36.2 g 19.9 g ごはん ぶり大根 キャベツと厚揚げのみそ汁 牛乳 ジョアストロベリー 	エネルギー たんぱく質 しつ 784 kcal 32.5 g 27.4 g コッペパン スティックチーズ ケチャップフランク キャベツのカレーソテー 白菜入りチャウダー はっ酵乳 
12	13	14	15	16
エネルギー たんぱく質 しつ 874 kcal 31.7 g 29.5 g ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き チンゲンサイのおひたし 村中さつまいものみそ汁 	エネルギー たんぱく質 しつ 799 kcal 29.1 g 28.4 g コッペパン 牛乳 鶏クリーム煮 カリフラワーのコーンと和え 赤オレンジゼリー 	エネルギー たんぱく質 しつ 910 kcal 33.3 g 19.7 g わかめうどん おにぎり ししゃもの天ぷら かぼちゃの煮つけ 牛乳 	エネルギー たんぱく質 しつ 822 kcal 30.6 g 17.9 g ごはん 牛乳 味噌おでん 白菜のごま和え わらびもち 	エネルギー たんぱく質 しつ 839 kcal 25.0 g 28.8 g インディアンライス 大根とソーセージのスープ煮 クリスマスケーキ いちご 牛乳 

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

手洗いを直そう!

もういちど、正しい手洗
いの方法をふりかえて
みよう!

指先や親指の付け根、
手首など、洗い残しの
多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、
しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、
清潔なハンカチや
タオルでふきましょう。



冬至 今年
は 12/22

冬至は一年で一番昼
の時間が短い日です。
ゆず湯に入ったり、
かぼちゃを食べたり
して免疫力をたかめ
よう!



感染症予防に「ビタミンACE」を!

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー ウナギ	野菜、果物、いも類に多く含まれる ブロッコリー いちご キウイフルーツ じゃがいも	色の濃い野菜、種実類、魚介類、 植物油に多く含まれる アーモンド かぼちゃ モロヘイヤ トラウトサーモン

感染症を予防するには、免疫機能を正常に働かせること
が重要です。

栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある
「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の
発生や働きを抑える作用のこと。

三学期の給食は
1/11 (水)
からです♪

