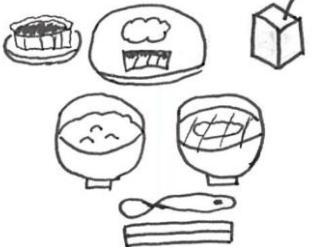
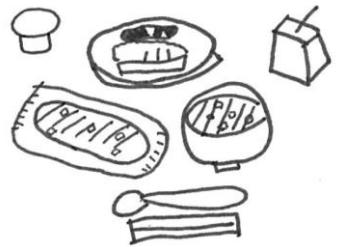
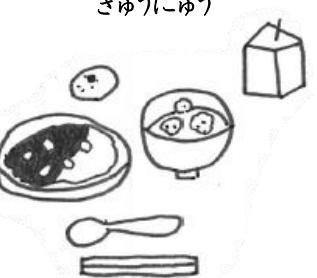
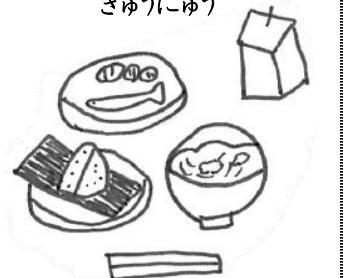


月	火	水	木	金				
1 エネルギーたんぱくしつ しつ 658 kcal 24.0 g 23.0 g	2 エネルギーたんぱくしつ しつ 666 kcal 28.1 g 22.7 g	3 エネルギーたんぱくしつ しつ 622 kcal 23.3 g 15.6 g	4 エネルギーたんぱくしつ しつ 586 kcal 23.5 g 17.3 g	5 エネルギーたんぱくしつ しつ 580 kcal 21.5 g 25.9 g				
ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに はくさいのおかかあえ ゆばのすまじる ふどうゼリー	アップルパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン ほうれんそうとしめじのソテー トマトとまめのスープ ヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう みそおでん こまつなのごまあえ きなこもち	ごはん ぶりだいこん キャベツとあつあげのみそしる ぎゅうにゅう	コッペパン ぎゅうにゅう チキンナゲット ポテトサラダ もやしスープ				
								
8 エネルギーたんぱくしつ しつ 751 kcal 24.6 g 24.1 g	9 エネルギーたんぱくしつ しつ 653 kcal 24.2 g 26.6 g	10 エネルギーたんぱくしつ しつ 580 kcal 20.6 g 15.7 g	11 エネルギーたんぱくしつ しつ 631 kcal 26.7 g 20.6 g	12 エネルギーたんぱくしつ しつ 655 kcal 28.0 g 24.0 g				
チキンカレーライス ブロッコリーのサラダ みかん ぎゅうにゅう	コッペパン はちみつマーガリン ポテトコロッケ こまつなとソーセージのソテー ジュリエンヌスープ ぎゅうにゅう	わかめうどん おにぎり ししゃものてんぶら かぼちゃのにつけ ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう どうふハンバーグ きんぴらごぼう とろろみそしる	こくとうパン ぎゅうにゅう イワシフライ ほうれんそうとハムのソテー かぼちゃポタージュ				
								
15 エネルギーたんぱくしつ しつ 689 kcal 32.4 g 21.4 g	16 エネルギーたんぱくしつ しつ 637 kcal 24.8 g 22.8 g	17 エネルギーたんぱくしつ しつ 707 kcal 22.4 g 28.2 g	18 エネルギーたんぱくしつ しつ 626 kcal 26.9 g 18.1 g	今月の献立のイラストは 千早赤阪村立中学校の 職業体験で 2年生の2名が 描いてくれました ありがとう！				
ごはん ぎゅうにゅう どうふときさみのくずに はくさいのじゃこあえ こなどうふドーナツ	コッペパン ぎゅうにゅう とりクリームに カリフラワーのコーンマヨあえ オレンジゼリー	カレーピラフ だいこんとソーセージのスープに クリスマスケーキ いちご ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう はっぽうさい いかのてんぶら ほうれんそうとえのきのあえもの					

かぜ 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。

て あら み なお **手洗いを見直そう!**



**ゆびさき おやゆび つね
指先や親指の付け根、
てくび あら のこ
手首など、洗い残しの
おおぶんねんい
多い部分は念入りに！**



すいぶん
水分はそのままにせず、
せいけつ
清潔なハンカチや
タオルでふきましょう。



かんせんじょうよぼう エース
感染症予防に「ビタミンACE」を！

六年生交流バイキング給食

12/5、くすのきホールで赤阪小学校と千早小吹台小学校の6年生が「交流バイキング給食」をします。

わかめおにぎり、梅おにぎり、いか焼きそば、
ぶりの照り焼き、エビフライ、から揚げ、豆腐
シュウマイ、ポテトサラダ、パイナップル、手作
りカップケーキなど、人気の料理や普段給食
には出ない料理がたくさん並びます。**栄養バ
ランスを考えて選び、交流も楽しみましょう。**



The illustration shows several leafy green vegetables with their Japanese names written below them:

- ほうれん草 (Hōrenzō) - A large leafy green vegetable.
- レバー (Reba) - A leek-like vegetable.
- ウナギ (Unagi) - A eel.
- かぼちゃ (Kabocha) - A large, round squash.
- にんじん (Ninjin) - A carrot.
- ピタミンA (Vitamin A) - The title of the page.

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。

令和7年12月分

小学校使用食品表

千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

おうちのお手伝いをしよう！

◎どんなお手伝いがあるかな？

いそがしい年末年始、おうちの人のお手伝いをしてみましょう。食事にかかるご用意でも、いろいろありますよ!

まだやったことがない人は、かんたんにお手伝い(レベル★)
から始めてみましょう。いつもお手伝いをしているひとは、レベル
アップに挑戦してみましょう。

【注意】包丁や火を使うときは、おうちの人と一緒にね♪

○買い物で学ぶこと (おうちの方へ)

食事の買い物はたくさんのこととを学べる機会です。お子さんをお使いに行かせること
が難しい場合は、次のことを意識しながら一緒に買い物をしてみてはいかがでしょうか。

