



## 12月分給食献立表



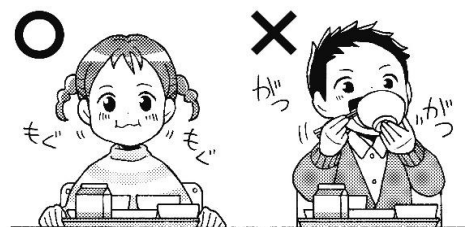
実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
1	月	こぎつねご飯 牛乳 いかのかりんと揚げ ごます和え かきたま汁	kcal 577	g 26.1
2	火	ホイコーロー丼 牛乳 大根サラダ 春雨スープ	540	19.0
3	水	照焼チキンスパゲッティ 牛乳 ごぼうのかみかみ くだもの(りんご)	616	25.1
4	木	★郷土料理(熊本県) 高菜ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ タイピーエン	564	22.0
5	金	マヨコーントースト 牛乳 カレーシチュー フレンチサラダ	596	22.6
8	月	わかめご飯 牛乳 魚のネギソースかけ ごまあえ 豚汁	556	26.7
9	火	★世界の料理(ロシア) 焼きピロシキ 牛乳 ボルシチ ヨーグルト	705	27.3
10	水	シャンハイ麺 牛乳 大学芋	587	22.0
11	木	ピラフ 牛乳 ムサカ チーズのふわふわスープ	656	28.0
12	金	★駅伝大会応援献立 味噌カツ丼 牛乳 ごぼうサラダ すまし汁	633	26.2
15	月	チーズチリドック 牛乳 コーンスープ かぼちゃプリン	660	26.6
16	火	麦ごはん 海苔の佃煮 牛乳 大根と豚肉のべっこう煮 焼きししゃも	579	23.1
17	水	★郷土料理(青森県) 味噌カレー牛乳ラーメン 牛乳 イカメンチ くだもの(みかん)	618	24.4
18	木	きんぴらごはん 牛乳 魚のパン粉焼き 千草和え 大根のみそ汁	655	28.3
19	金	キムタクご飯 牛乳 ヤンニョムチキン チゲスープ	646	28.7
22	月	★冬至献立(名前に“ん”のつく食べ物) けんちんうどん 牛乳 冬至かき揚げ 糸寒天サラダ くだもの(はやか)	565	22.2
23	火	麦ごはん 牛乳 つくねの照り焼き からし和え お吸い物	630	29.8
24	水	★お楽しみ給食 ぶどうパン 牛乳 ロックチキン トマトクリームスープ パナナブラウニー	758	29.9

今年も残り一か月となりました。寒さが増し、風邪をひきやすい季節でもあります。風邪の予防には、手洗い・うがいをしっかりと行うことや、十分な睡眠とバランスのよい食事をとることが大切です。体調管理に気をつけて、元気に新年を迎えましょう。

## ～食べ物の窒息防止のために～

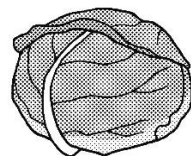
良い姿勢で足の裏をしっかりと床につけて座り、食べ物を食べやすい食べやすい大きさにして、口をしっかりと閉じてよくかみ、落ち着いて食べる事が大切です。

食べ物を口に詰め込んだり、早食いしたり、ふざけたりすると、のどに詰まらせやすくなります。



## クイズ キャベツの仲間は何かな？

- ①セロリ
- ②ブロッコリー
- ③れんこん



(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

(注2) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。



今月の目標は なごやかにたべよう です。

大田区立萩中小学校

今年も残り一か月となりました。寒さが増し、風邪をひきやすい季節でもあります。風邪の予防には、手洗い・うがいをしっかりと行うことや、十分な睡眠とバランスのよい食事をとることが大切です。体調管理に気をつけて、元気に新年を迎えましょう。