

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。



学校給食の栄養基準量	小学校	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	650	21.1~32.5	14.4~21.7	

12月のきゅうしょくもくひょう

- ・たのしいしょくじをしよう
- ・さむさにまけないしょくじをしよう



12月になりました。だんだんと肌寒くなり、いよいよ冬の季節がやってきます。
冬も元気に過ごすためには、体の抵抗力を高めることが大切です。
バランスのよい食事をとて、適度に体を動かし、十分な休養と睡眠をとります。
また、手洗いとうがいをして、病原菌が
体の中に入らないようにしましょう。



こ ん だ て	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
小学校	E 551 P 22.1 F 13.0	E 572 P 29.6 F 14.0	E 566 P 21.1 F 17.7	E 522 P 18.7 F 11.4	E 588 P 23.2 F 22.7
こ ん だ て	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
小学校	E 646 P 26.5 F 18.3	E 660 P 29.2 F 22.2	E 665 P 25.4 F 21.7	E 572 P 24.7 F 12.3	E 724 P 28.5 F 24.5
こ ん だ て	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
小学校	E 613 P 18.8 F 12.9	E 527 P 23.6 F 12.3	E 671 P 30.2 F 28.4	E 594 P 26.2 F 17.6	E 666 P 22.2 F 21.9
こ ん だ て	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
小学校	E 575 P 19.9 F 12.1	E 634 P 25.0 F 24.1	E 669 P 23.3 F 24.7	E 666 P 22.2 F 21.9	

だし・あさかわのレシピ

★11月の「良い歯の日」にかみかみメニューとして出しました。
子どもたちも大好きなメニューです♪

材料 (4人分)



煎り大豆	40 g
細切アーモンド	40 g
さつまいも(角切り)	80 g
油(さつまいもを揚げる用)	
Aはちみつ	大さじ1
Aしょうゆ	小さじ1/2
A酢	小さじ1/3
Aみりん	小さじ1/2
Aさとう	小さじ1

つくりかた

- さつまいもは角切りにし、油でサッと揚げる。
Aは混ぜ合わせておく。
- 揚げたさつまいも、大豆、アーモンドを合わせ、Aと合わせる。

さつまいもは揚げるとサクサクして美味しいですが、蒸したり、レンジで加熱しても良いです。



とうじ 冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

