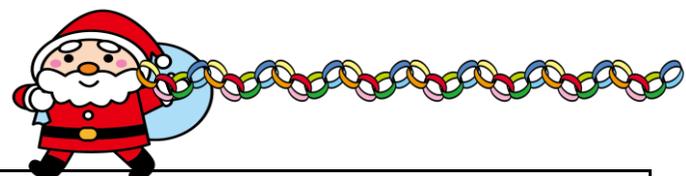


R6.12月 盛付表



12月の給食目標	感染症予防にビタミンA.C.E(エース)の食材をとろう			風邪や病気を防ぐ食材を食べて、 元気に冬を乗り越えよう。	
<p>〇冬の食生活と健康について考えよう。・丁寧な手洗い・栄養・睡眠で体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。</p>	<p>ビタミンA 色の濃い野菜・レバー・うなぎに多い にんじん かぼちゃ</p>	<p>ビタミンC 野菜・果物・いも類に多い 赤ピーマン いちご プロックロー 柿</p>	<p>ビタミンE 色の濃い野菜・種実類・魚介類・植物油に多い アーモンド かぼちゃ ひまわり油</p>	<p>風邪や病気を防ぐ食材を食べて、 元気に冬を乗り越えよう。</p>	
2 (月)	3 (火) 3日いいみかんの日	4 (水)	5 (木)	6 (金)	
9 (月)	10 (火)	11 (水) つえの日の前日	12 (木) つえの日	13 (金)	
16 (月)	17 (火) まごわやさしい給食	18 (水) コツコツ給食	19 (木) やまなしの食	20 (金) 21日冬至給食	
23 (月) 三者懇談給食無し	24 (火) 三者懇談給食無し	25 (水) Xmasお楽しみ給食			

冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝え

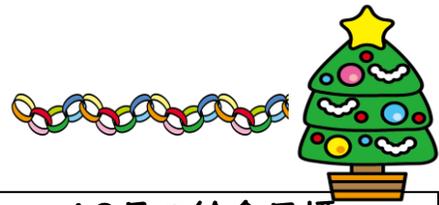


かぼちゃはビタミンA・C・Eを含み、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。昔から冬に貴重なビタミン源として利用されてきました。

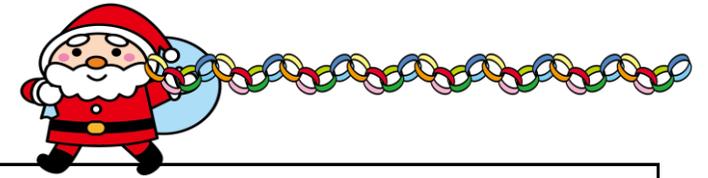
もうすぐクリスマス・冬休み楽しみですね。Xmasメニューを推理してみましよう。



夏休みや冬休みの給食室は、掃除をしたり、研修会で勉強したり、書類を書いたり、翌月の給食の準備をしたり、働いています。今年も無事給食を運営することができました。元気で健康な心と体を作るため、食べてくれてありがとうございました。また来年も頑張って給食を作ります。



R6.12月 盛付表



12月の給食目標		感染症予防にビタミンA.C.E(エース)の食材をとろう			風邪や病気を防ぐ食材を食べて、 元気に冬を乗り越えよう。	
<p>〇冬の食生活と健康について考えよう。・丁寧な手洗い・栄養・睡眠で体調を整え、感染症に負けない体をつくっていきましょう。</p>		<p>ビタミンA 色の濃い野菜・レバー・うなぎに多い にんじん かぼちゃ</p>	<p>ビタミンC 野菜・果物・いも類に多い 赤ピーマン いちご プロッコリー 柿</p>	<p>ビタミンE 色の濃い野菜・種実類・魚介類・植物油に多い アーモンド かぼちゃ ひまわり油</p>	<p>風邪や病気を防ぐ食材を食べて、 元気に冬を乗り越えよう。</p>	
2 (月)	3 (火) 3日いいみかんの日	4 (水)	5 (木)	6 (金)		
温州みかんゼリー 五目あんかけ丼	韓国ナムル パリパリ春巻	ほうれんそうと系かまの ごま和え 麦ごはん	れんこんの サラダ キャラメルきなこ あげパン	ストロベリー ジュレ きりたんぼじる	手作りココア プリン スパゲティ ミートソース	
21 (月)	10 (火)	11 (水) つえの日の前日	12 (木) つえの日	13 (金)		
しっとり蒸しパン 黒糖 野菜タンメン	チョコレギサラダ 煮卵(タレをかけてね)	カラフル サラダ ステッキパン	マカロニ グラタン 野菜のコンソメ スープ	すき焼き 風 麦ごはん	さわらの甘酢 ソース 大根とわかめ のみそしる	
16 (月)	17 (火) まごわやさしい給食	18 (水) コツコツ給食	19 (木) やまなしの食	20 (金) 21日冬至給食		
小松菜の 和え物 とり五目 ごはん	あげだし 豆腐 じゃがいもとわ かめのみそしる	バーベキュー ソースチキン ミルククルパン	ブロッコリーとト マトのサラダ パンプキンポター ジュースープ	生わかめと ツナ和え 菜飯	あじのピリ辛 焼き おつけ団子じる	
23 (月) 三者懇談給食無し	24 (火) 三者懇談給食無し	25 (水) Xmasお楽しみ給食	<p>富士川町のゆず手作りゼリー</p> <p>もやしの いそか和え 麦ごはん</p> <p>ぶた肉の しょうがいため かぼちゃの みそしる</p>			
<p>冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝え</p> <p>かぼちゃはビタミンA・C・Eを含み、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。昔から冬に貴重なビタミン源として利用されてきました。</p>		<p>もうすぐクリスマス・冬休み楽しみですね。Xmasメニューを推理してみましよう。</p>		<p>夏休みや冬休みの給食室は、掃除をしたり、研修会で勉強したり、書類を書いたり、翌月の給食の準備をしたり、働いています。今年も無事給食を運営することができました。元気で健康な心と体を作るため、食べてくれてありがとうございました。また来年も頑張って給食を作ります。</p>		