

# 給食だより 12月



令和4年11月28日  
旭川市立東五条小学校

		主 食	牛乳	主菜・副菜・その他	はし
1	木	ご は ん	牛乳	豆腐の卵とじ・春雨サラダ	
2	金	小ご は ん	牛乳	うどん・お好み揚げ・オレンジ	
5	月	麦ご は ん	牛乳	スープカレー・福神漬・ミルクゼリー合わせ	
6	火	ご は ん	牛乳	生揚げと豚肉の炒め煮・さばみぞれ煮	
7	水	あ げ パ ン	牛乳	野菜の米粉クリームシチュー・オムレツ・キウイ	
8	木	ご は ん	牛乳	肉じゃがのみそ煮・切り干し大根とヒジキの和えもの	
9	金	米粉コッペパン	牛乳	チャップスイ・焼き栗クロック・ミトマ(2個)・伊豆ジャム	
12	月	ご は ん	牛乳	中華煮・大豆シュウマイ(2個)・パック中華ソース	
13	火	(ご は ん)	牛乳	豚丼・すりみ団子汁・グレープゼリー	
14	水	米粉セルフパン	オレンジジュース	チゲソ菜と林檎のクリーム煮・スラッピ・ジョー・プロックリー・パックマヨネーズ	
15	木	麦入りわかめごはん	牛乳	きのこ汁・きんぴらごぼう・みかん	
16	金	小ご は ん	牛乳	ふるさとラーメン・鮭フライ・バナナ	
19	月	麦ご は ん	牛乳	米粉カレー・福神漬・フルーツカクテル	
20	火	ご は ん	牛乳	煮合わせ・にしん生姜煮・りんご	
21	水	米粉コッペパン	牛乳	ポトトベ-ツのスープ・《フライドチキン・エビフライ》 温野菜・パッパルス・クリスマス三色デザート	
22	木	ご は ん	牛乳	すいとん汁・かぼちゃの天ぷら・野菜ふりかけ・みかん	
23	金	米粉コッペパン	牛乳 ミルメーク	白菜スープ・鶏肉のトマトソース煮・焼きプリンタルト	

※物質の都合により、一部の献立が変わる場合があります。

☆21日(水)は、セレクト給食です。選ぶ物は、「主菜」(フライドチキンまたはエビフライ)です。

## 冬の食生活について知ろう



寒い冬を元気に過ごすために、寒さに負けない栄養をとるようにしましょう。

1日3食、栄養バランスのよい食事を取り、適度な運動、十分な睡眠をとって休息することです。この3つがしっかりとれていると、健康な体を保つことができます。



すききらいしないで  
何でも食べよう!

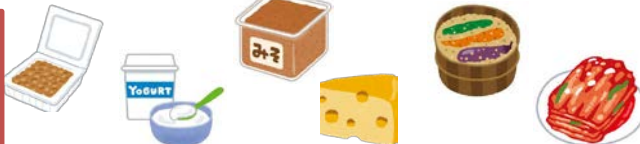
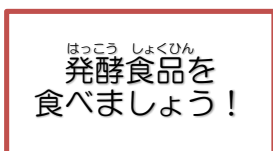


外で元気に遊ぼう!



早ね早おきを  
心がけよう!

規則正しい生活を  
送りましょう!



発酵されたものは、栄養の吸収がよくなったり、免疫力がよくなり病気から守ってくれたり、体のエネルギーを活発に動かしてくれるなどの働きをしています。