

12月給食だより

給食目標【冬の食生活について知ろう】



冬休みの食生活～10のポイント



今年の冬至は
12月22日です

た (食) べすきに気を
つけよう

の (飲) み物は甘くない
ものを選ぼう

し っかり手を洗って
から食事をしよう

い ち (1) 日3食、
規則正しく食べよう

ふ ゆ (冬) が旬の
食べ物をとろう

ゆ っくりよくかんで
食べよう

や さい (野菜) を
たっぷり食べよう

す すんで、うちの人の
お手伝いをしよう

み ンなで食卓を囲む
機会をつくろう

を (お) やつは時間と量
を決めてとろう

以上のことを心がけて、
楽しい冬休みを
お過ごしください。

冬至は1年のうちで最も太陽が
低い位置に来るため、昼が短く
夜が長くなります。

昔は太陽の力が最も弱くなる
日とされ、「ん」のつく食べも
ので運を呼び込む風習がありま
した。



月	火	水	木	金
[1日] 698kcal	[2日] 587kcal	[3日] 586kcal	[4日] 633kcal	[5日] 664kcal
ごはん 牛乳 豆腐の親子卵とじ にしん生姜煮	揚げパン 牛乳 ポテトとベーコンのスープ ビック肉団子	ごはん 牛乳 中華煮 白菜の甘酢和え 味付のり	米粉小コッペパン 牛乳 スパゲティナポリタン お魚ナゲット② スティックパイ	ごはん 牛乳 すり身団子のみそ仕立て 豚丼(具) 冬みかん
[8日] 665kcal	[9日] 609kcal	[10日] 662kcal	[11日] 602kcal	[12日] 629kcal
ごはん(有機米) 牛乳 米粉のカレーライス 福神漬 フルーツみつ豆 旭川産「ななぼし(新米)」 の有機米です。	小ごはん 牛乳 生姜ラーメン かぼちゃの天ぷら アーモンド	ごはん 牛乳 煮合わせ 厚巻き卵ウィンナー すりおろしりんごゼリー	米粉あずきパン 牛乳 海の幸ピリ辛スープ ミックスポテト オレンジ	ごはん 牛乳 すいとん汁 五目きんぴら ふりかけ(のり・かつお) バナナ
[15日] 609kcal	[16日] 605kcal	[17日] 608kcal	[18日] 625kcal	[19日] 573kcal
ごはん 牛乳 豆腐とベーコンの中華煮 ごまよごし	小ごはん 牛乳 しっぽくうどん 真ホッケ和風フライ 冬みかん	ごはん 牛乳 肉じゃが(みそ味) 寒締めほうれん草と コーンのお浸し	米粉セルフパン 牛乳 ホタテのミルクスープ スラッピージョー バナナ	ごはん 牛乳 チャップスイ 鉄腕ぎょうざ②
[22日] 608kcal	[23日] 688kcal	[24日] 650kcal	[25日]	おしらせ
わかめごはん 牛乳 沢煮椀(南瓜団子入り) さばみそ煮	米粉コッペパン 牛乳 白菜クリーム煮 照り焼きチキン いちごモンブラン	ごはん 牛乳 四湖豆腐 アーモンドあえ オレンジ	Merry Christmas! シュウギョウシキ 終業式	東旭川産の「寒締め ほうれん草」を使用 する予定です。 地元の冬野菜を 味わってください。

※2つ以上配食する献立には、献立名の後ろの○の中に個数が書いてあります。

※日付の隣の数字は、中学年の1食あたりの目安エネルギー量です。



東旭川学校給食センター
「ボブラキッチン」Dコース