

令和3年

12月の予定献立表

※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。

食品群	体内でのたはらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	26.8

こ ん だ て	《 今月のきゅうしょくもくひょう 》 寒さに負けない食事をしよう！			
	1(水)	2(木)	3(金)	
	あかき みどり 小学校	あかき みどり 小学校	あかき みどり 小学校	あかき みどり 小学校
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
あかき みどり 小学校	あかき みどり 小学校	あかき みどり 小学校	あかき みどり 小学校	あかき みどり 小学校
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
あかき みどり 小学校	あかき みどり 小学校	あかき みどり 小学校	あかき みどり 小学校	あかき みどり 小学校
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
あかき みどり 小学校	あかき みどり 小学校	あかき みどり 小学校	あかき みどり 小学校	あかき みどり 小学校

冬至に“運盛り”どうでしょう!

冬至の料理では「冬至かぼちゃ」が有名ですが、もう一つ「運盛り」といって、裏わりに「ん」のつく食べ物を食べると縁起がよいとされています。さらに言葉の中に2つ「ん」がある7つの食べ物、とくに運を呼び込むといわれています。

“運盛り” ラッキー7品目	にんじん	れんこん	なんきん (かぼちゃの形)
ぎんなん	きんかん	かんでん	うどん (うどんの形)

冬休みを元気に過ごそう!

風邪やインフルエンザがはやる季節です。冬休みを楽しく過ごすためには何よりも健康第一! 風邪で寝込んでお休みが終わってしまった...などにならないよう、体調管理に気をつけましょう。

こまめな手洗い・うがい	早寝・早起き	朝・昼・夕の3食を バランスよく食べる
適度に体を動かす	室内の換気をする	外出の際は マスクをする

※材料・天候によって献立を変更することがあります。