



# 12月 給食だより

平成22年度 奴奈川小学校

かぜやインフルエンザ、ノロウイルスが流行する季節です。原因となるウイルスは、汚れた手からやってきます。**食事の前、外から帰った時、トイレのあとなど**、手洗いをきちんとしましょう。

1	水	ごはん	○	あかうおのしおやき しめじの山かいあえ けんちん汁 くだもの ☆ とおかまちメニューの日 ☆	621	肉類
2	木	オムライス	○	カリフラワーサラダ わかめスープ <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">お誕生日給食</span>	664	豆・豆製品
3	金	※おにぎり	○	マーボー豆ふ パリパリはるまき もやしのうめあえ	701	くだもの
6	月	ごはん	○	さけのマヨネーズやき ごまあえ さといものそばろに くだもの	693	海藻類
7	火	みそラーメン	○	大こんのそくせきづけ 大がくいも	732	きのこ類
8	水	ごはん	○	白ざかなのしょうがむし なばなのおひたし さといも汁 くだもの	621	豆・豆製品
9	木	ツナごはん	○	あげだし豆ふ かぶのあまずづけ じゃがいものみそ汁	662	緑黄色野菜
10	金	米こパン	○	チキンカツトマトソース ブロッコリー こふきいも 白さいスープ チョコクリーム	731	くだもの
13	月	のざわな チャーハン	○	わふうサラダ 豆ふとかにのとろみスープ アセロラゼリー	620	いも類
14	火	ごはん	○	さばのこうみやき ブロッコリーのマヨネーズあえ さつま汁	688	卵類
15	水	くろ豆ごはん	○	ぶた肉のわふうポトフ 中かあえ くだもの	666	魚介類
16	木	カレーライス	○	白さいとりんごのサラダ	717	豆・豆製品
17	金	ごはん	○	かぼちゃコロッケ いかとほうれんそうのアーモンドあえ 豆ふ汁 くだもの ☆ 冬至メニュー ☆	733	きのこ類
20	月	ごはん	○	さけのチーズやき ゆずかあえ いなか汁 ☆ 冬至メニュー ☆	656	淡色野菜
21	火	クリスマス ☆ セレクトメニュー			平均 678	くだもの

☆都合により、献立の一部を変更する場合があります。

※3日は「おにぎり給食」です。  
おにぎりの用意をお願いします。

希望する人は、  
食べる前に学校で  
あたためます！

今月の平均摂取量	679
奴奈川小学校目標栄養量	681
(給食の基準量)	(660)

## 22日は「冬至(とうじ)」です



『冬至』とは、1年でいちばん昼のみじかい日のことです。昔から『冬至』には、かぼちゃを食べゆず湯に入る習慣があります。『冬至』にかぼちゃを食べるのは、かぼちゃにはかぜなどの病気にまけない力をつけてくれるビタミンAや、ビタミンCが多くふくまれているからです。寒い冬にかぼちゃを食べて、ビタミンを補給し、かぜをひかないようにしましょうとする昔の人の知恵です。

給食ではひとあし早く、17日(金)と20(月)が『冬至メニュー』となっています。