



12月給食予定献立表



令和7年度

月	火	水	木	金
1日 エネルギー 591 タンパク質 22.9 脂肪 20.2 塩分 1.7	2日 エネルギー 657 タンパク質 28.5 脂肪 20.3 塩分 2.8	3日 エネルギー 597 タンパク質 28.8 脂肪 17.5 塩分 2.2	4日 エネルギー 641 タンパク質 28.2 脂肪 17.4 塩分 2.5	5日 エネルギー 607 タンパク質 25.2 脂肪 20.2 塩分 2.0
ナムル きりばしだいこんのチャプチエ むぎごはん わかめスープ	かぶサラダ ふゆやさいのグラタン くろごまクリーム しょくパン コンソメスープ	ごもくに さわらのさいきょうやき むぎごはん すまじる	にびたし さといもぼっち うどん	いそあえ ししゃものさらさあげ けんぱちくんメニューの日 むぎごはん かんとうに
8日 エネルギー 595 タンパク質 22.1 脂肪 19.5 塩分 1.6	9日 エネルギー 637 タンパク質 27.9 脂肪 24.6 塩分 2.5	10日 エネルギー 641 タンパク質 29.6 脂肪 23.1 塩分 1.6	11日 エネルギー 686 タンパク質 22.9 脂肪 24.2 塩分 3.0	12日 エネルギー 608 タンパク質 27.7 脂肪 20.8 塩分 1.8
いつしょくざかな ひじきのいために あげだしどうふのおろしだれ むぎごはん みそしる	だいこんサラダ とりにくのスパイスに あげパン やさいスープ	じゃがいものうまいに さばのしおやき むぎごはん とんじる	はちみつレモンゼリー ちゅうわかサラダ はるまき やきそば	おひたし さかなのみそマヨネーズやき むぎごはん さわにわん
15日 エネルギー 653 タンパク質 26.6 脂肪 23.7 塩分 1.4	16日 エネルギー 632 タンパク質 30.4 脂肪 20.8 塩分 2.4	17日 エネルギー 647 タンパク質 29.7 脂肪 18.4 塩分 1.5	18日 エネルギー 630 タンパク質 22.8 脂肪 22.4 塩分 2.1	19日 エネルギー 650 タンパク質 25.6 脂肪 18.0 塩分 2.1
きりばしだいこんと こまつなのために とりにくのからあげ むぎごはん かきたまじる	プロカリサラダ しろみざかなのトマトソース しょくいくのひこんだて ぐろパン ふゆやさいのシチュー	ヨーグルト だいこんのにもの さわらのしおこうじやき むぎごはん さつまじる	まめサラダ やさいチップス あんかけスパゲッティ	かいそうサラダ だいすとこざかなのあげに とうにゅうカレーライス
22日 エネルギー 659 タンパク質 25.2 脂肪 22.2 塩分 1.6	23日 エネルギー 605 タンパク質 28.3 脂肪 19.6 塩分 2.8	24日 クリスマス こんだて キャラツサラダ ハンバーグ みだくさんしるのひ ツナピラフ ポトフ	ちゅうかあえ マーラーカオ しおラーメン	やさいサラダ にざかな むぎごはん ごもくごじる
かんきつあえ ぶたにくとかぼちゃのあげに どうじこんだて むぎごはん しろみそしる	キャベツサラダ ハンバーグ しょくパン ミネストローネ	こんな時は手を洗いましょう いえ から 帰った時 トイレの後 どうぶつ さわつた時 はな 鼻をかんだ後 料理をする前 いたたきまつ 食事の前	手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようしっかり手を洗うことが重要です。	12月22日は冬至です 冬至とは、1年の中で夜がもっと長い日です。冬至の日にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。昔ながらの風習で冬を元気に乗りきりましょう。

手は洗ったかな??



手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかりと手を洗うことが大切です。



材料の都合により献立が変わることがあります。毎日洗ったはしを持ってきてください。牛乳は毎日つきます。

学校給食は「地産地消推進事業」により、県・市・JAの一部助成を受けています。

毎月19日は「食育の日」です。

なかがわしりつみなみしょうがこう
中津川市立南小学校