

# こんだてひょう

# 12月

月	火	水	木	金
2 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 みそ汁(ほうれん草・人参・卵) さばのみそ煮 (小中1個) きんぴらごぼう 658/826	3 あんかけ焼きそば ぎゅうにゅう牛乳 とうふ、しゅうまい豆腐焼売 (小2中3個) くだものかん果物缶(パイン・みかん) ※ほたて 814/1002	4 けいはん鶏飯 ぎゅうにゅう牛乳 はるま春巻き (小2中3個) つば漬け プリン 748/916	5 キャラメル揚げパン・コッペパン ぎゅうにゅう牛乳 ほたてのブラウンシチュー ハンバーグ(小中1個) マカロニサラダ ※上湧別方面揚げパン ※ほたて 740/910	6 わかめごはん ぎゅうにゅう牛乳 みそ汁(白菜・人参) あつやたまご厚焼き卵 (小中1個) すき焼き風煮 677/813
9 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 けんちん汁 いわしのみそ煮 (小中1個) にく肉じゃが 689/817	10 しお塩ラーメン ぎゅうにゅう牛乳 たこ焼き (小2中3個) サイダーフルーツポンチ 712/954	11 おやこ親子どんぶり ぎゅうにゅう牛乳 ポーク焼売 (小2中3個) くだものかん果物缶(スライスパイン) 756/948	12 ソフトフランスパン ぎゅうにゅう牛乳 ポトフ カレーコロッケ(小中1個) ほたてと野菜のサラダ いちごジャム ※ほたて 592/698	13 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 かきたま汁 焼きぎょうざ (小2中3個) すぶた酢豚 564/700
16 ごはん ぎゅうにゅう牛乳 みそ汁(大根・なめこ) しろみさかな白身魚フライ (小中1個) ふきの炒め煮 591/692	17 ごもく五目うどん ぎゅうにゅう牛乳 ちくわの磯辺揚げ (小中1個) ツナサラダ 693/827	18 ほたてカレーライス ぎゅうにゅう牛乳 コーンサラダ クリスマスデザート(ケーキ) ※ほたて 893/1061	19 キャラメル揚げパン・コッペパン ぎゅうにゅう牛乳 クリームシチュー あじつきにくだんご味付肉団子 (小2中3個) はるさめ春雨サラダ ※湧別方面揚げパン 684/961	20 あおな青菜ごはん ぎゅうにゅう牛乳 とうじ冬至ぜんざい汁 チキンみそカツ (小中1個) やさい野菜のナムル 769/922
23 コーンバター醤油ごはん ぎゅうにゅう牛乳 ワンタンスープ はんぺんチーズフライ (小中1個) ちゅうか中華あえ 667/834	24 ミートソーススパゲティ ぎゅうにゅう牛乳 スマイルポテト ブロッコリーサラダ パックドレッシング (イタリアン) 774/965	12月平均栄養価 小 中 たんぱく質 28.0g 34.5g 脂 質 21.8g 25.3g 食塩相当量 2.3g 2.8g		☆今月使用するほたては、地元の寺本商店様から寄贈していただいたほたてです。地元の恵に感謝して、美味しくいただきます。 ☆献立は、すべての日を記載しています。冬季休業開始日は、各学校のおたよりでご確認してください。

### 知っておこう! かぜのおもな症状

くしゃみ

鼻水・鼻づまり

のどの痛み

せき・たん

発熱

寒気

食事

運動

手洗い・うがい

睡眠

## かぜ予防

かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。