



12月給食たより



毎月19日は
食育の日!

19日は子ども達と
食卓を囲んで、家庭で
食事を楽しみましょう!



天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

<p>献立名</p>	<p>冬の野菜を食べよう!</p> <p>しゅんぎく 「きくな」ともいうよ。お肉といっしょに食べるとおいしいよ。</p> <p>ねぎ 強いにおいがもりもりパワーを生むよ。豚もぼかぼかするよ。</p> <p>ごまつな ビタミンだけでなくカルシウムもいっぱいふくまれているよ。</p> <p>はくさい 100まいもの葉がぎっしり。おなべにつけものに、しんはいためものにも使えるよ。</p> <p>ごぼう もぐもぐ…、よくかんで食べよう。肉や魚のくさみをけし、おなかもすっきりするよ。</p> <p>だいこん 根から葉まで乳ごと食べられ、冬に犬がつかやく。かぜにまけないようにしてくれるよ。</p>	<p>密なご産(県産)食材 12月の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> 豚肉・鶏肉・鶏卵 冬瓜・葉ねぎ きやべつ・もやし パパイヤ・にら きゅうり・大根 からし菜 島みかん <p>給食では、名護市内や県産、地元食材を中心に活用し、給食提供に努めています。</p>	<p>オリジナル献立 12月15日 「ハーブチキン」 ハロウィンに続き第2弾名護小学校給食委員会さんが考えてくれた献立が登場します。 味付けの確認や献立名を考えました。 楽しみにしていてください</p>	<p>1 (金)</p> <p>大根サラダ コップパン</p> <p>フリッパ マッシュルーム クリームスープ</p> <p>牛乳</p>	
<p>献立名</p>	<p>4 (月)</p> <p>白菜のキムチ和え</p> <p>五目炊き込みご飯 ミニ肉まん</p> <p>牛乳</p>	<p>5 (火)</p> <p>カール フィッシュ</p> <p>3色丼 (具) 切干大根の酢の物</p> <p>麦ごはん ゆし豆腐汁</p> <p>牛乳</p>	<p>6 (水)</p> <p>バナナケーキ</p> <p>焼きうどん さつま芋サラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>7 (木)</p> <p>そば あんかけ</p> <p>中華ポテト</p> <p>麦ごはん へちまのみそ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>8 (金)</p> <p>ブロッコリーソテー みかん</p> <p>揚げパン 野菜スープ</p> <p>牛乳</p>
<p>献立名</p>	<p>11 (月)</p> <p>チーズ入り厚焼き玉子</p> <p>ナシゴレン ガトガトサラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>12 (火)</p> <p>りんご 豆腐とツナのシーザーサラダ</p> <p>麦ごはん チキンカレー</p> <p>牛乳</p>	<p>13 (水)</p> <p>めんにはソースをかけて</p> <p>ほうれん草のクリームパスタ かいそうサラダ</p> <p>牛乳</p>	<p>14 (木)</p> <p>ジャンボシューマイ マーボー豆腐</p> <p>麦ごはん 中華スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>15 (金)</p> <p>ポパイソテー オリジナルハーブチキン</p> <p>コップパン クリームシチュー</p> <p>牛乳</p> <p>名護小給食委員オリジナル献立</p>
<p>献立名</p>	<p>18 (月)</p> <p>ヨーグルトあえ</p> <p>もずく ぼろぼろじゅーしー</p> <p>牛乳</p>	<p>19 (火)</p> <p>スライスチーズ</p> <p>インゲンソテー ハンバーグソースかけ</p> <p>食パン きのこスープ</p> <p>牛乳</p> <p>食育の日</p>	<p>20 (水)</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>和風スパゲッテー イカフライ</p> <p>牛乳</p>	<p>21 (木)</p> <p>欠食：名護幼</p> <p>せん切りイリチー 手作り鮮ふりかけ</p> <p>麦ごはん 鶏汁</p> <p>牛乳</p>	<p>22 (金)</p> <p>欠食：大北幼</p> <p>みかん 冬瓜のさっぱりあえ</p> <p>くふあ じゅーしー</p> <p>きびなごの甘辛揚げ</p> <p>牛乳</p> <p>冬至にちなんで</p>
<p>献立名</p>	<p>25 (月)</p> <p>風邪に負けない体をつくろう!</p> <p>いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、身が縮むような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱい! 一方で、風邪気味の人もだんだんと増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。</p> <p>手洗い・うがい 食事の前やトイレの後の手洗いも忘れずに</p> <p>栄養バランスのよい食事 野菜もしっかり食べよう</p> <p>十分な休養 早寝・早起きを心がけよう</p> <p>適度な運動 外で空気に体を動かそう</p> <p>クリスマスにちなんで</p>				