

カレンダーも残すところあと1枚となりました。  
1年で1番昼の時間が短くなる冬至があり、全体的に夜が長い月となります。

寒さもこれから一段と増してきます。上着を何枚も着るよりも食事や運動に気を配り、寒さを乗り越えましょう。



## ★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p> <p>白菜 かぶ 大根 ねぎ ほうれん草 みかん りんご</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	

### ☆おお願い

- ・おはしは前日に献立表でチェックして忘れないようにしましょう。
  - ・給食着は家庭で洗濯して、アイロンをかけて持ってきてきましょう。
- ☆ 天候等により材料を一部変更する場合があります。予め御了承ください。

献立名

## 風邪などの感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとして体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

### 手洗いを直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい雑になっていませんか? セッケンをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



- 1
- ごはん
  - 奄美の鶏飯
  - メンチカツ

- 牛乳
- ②とりにく たまご
  - ③メンチカツ (とり・ふた)
- ②にんじん しんじけ  
②たくあん ねぎ  
②ふかねぎ しょうが
- ①こめ
  - ②さとう
  - ③あぶら
- ②醤油 酒 みりん 塩  
②鶏がら

619kcal/24.2g

献立名

4	① たてわりパン ② カレーミートソース ③ ABCスープ ④ ミルメーク	5 <b>はし</b> ① キンパ風 ちらし寿司 ② すまし汁 ③ ヨーグルト	6 <b>はし</b> ① バターパン ② 冬の野菜の クリーム煮 ③ ココアビーンズ	7 <b>はし</b> ① ごはん ② ひじきの佃煮 ③ 豆乳鍋	8 ① 麦ごはん ② ハヤシライス ③ 大根サラダ
---	--	---	---	---	------------------------------------

材  
料  
血や肉や骨になる  
体の調子を整える  
エネルギーになる

牛乳 ②ふたミンチ だいず チーズ ③とりにく	②にんじん たまねぎ ピーマン ②ブルーベリー ③にんじん たまねぎ ③はくさい ほうれんそう	①パン ②あぶら ③じゃがいも マカロニ ③あぶら ④ミルメーク	牛乳 ①ぎゅうにく ②たちうおつみれ とうふ ②ワカメ ③ヨーグルト	①にんじん こまつな ①たくあん ②にんじん ②たまねぎ ねぎ えのきだけ	牛乳 ②とりにく ベーコン ②チーズ ぎゅうにゅう ③ローストだいず	牛乳 ②ひじき しらすぼし ③とりにく つくね (とり) ③やきどうふ とうにゅう	牛乳 ②ぎゅうにく チーズ
①こめ	①にんじん こまつな ①たくあん ②にんじん ②たまねぎ ねぎ えのきだけ	①にんじん たまねぎ しめじ ②ブロッコリー カリフラワー ②はくさい	①にんじん たまねぎ しめじ ②にんじん はくさい しめじ ③ふかねぎ えのきだけ	①にんじん たまねぎ えだまめ ②マッシュルーム ③だいこん きゅうり コーン	①にんじん たまねぎ ①はくさい ②マッシュルーム ③だいこん きゅうり コーン	①こめ ②さとう あぶら ごま ③じゃがいも ごま あぶら	①こめ ②むぎ ②じゃがいも ②あぶら ③オリーブオイル ③アーモンド さとう

その他・調味料等

②コンク ヨウガ ケチャップ ソース ワイ 塩 ②加-粉 ③醤油 塩 芥ア仔	①醤油 酒 塩 ②醤油 塩 かつお節 (だし)	②塩 こしょう ココア 鶏がらスープ ③ココア	②醤油 酒 塩 ③醤油 みりん 鶏がらスープ	②ビーフケ ケチャップ ソース ワイ ココア ②デジ スライス ③醤油 酢
---	----------------------------	----------------------------	---------------------------	--

エネルギー/たんぱく質

548kcal/25.5g	582kcal/23.2g	615kcal/26.3g	562kcal/22.2g	629kcal/21.7g
---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

	月	火	水	木	金
献立名	11 ① コッペパン ② マーガリン ③ さつまいも りんごの白煮 ④ えびだんごスープ	12 <b>はし</b> ① ごはん ② きびなごの アングレーズ ③ 豚汁	13 ① こがた黒糖パン ② ミートスパゲティー ③ ひじきとくるみの ソテー	14 <b>はし</b> ① ごはん ② ふりかけ ③ 豚のしょうが炒め ④ かきたま汁	15 <b>はし</b> ① ごはん ② 三色そばごはん の具 ③ のっぺい汁
	材	牛乳 ④とりにく えびだんご	牛乳 ②きびなご ③ぶたにく あぶらあげ ③みそ	牛乳 ②ぶたミンチ だいす ②ぎゅうミンチ スキムミルク ③チーズ ③ひじき あぶらあげ	牛乳 ②ひじき ③ぶたにく ④たまご とうふ わかめ
料	③りんご ④にんじん たまねぎ ④だいこん ほうれんそう	③にんじん だいこん ③ごぼう こんにゃく ③ねぎ	②にんじん グリンピース ②たまねぎ マッシュルーム ③こんにゃく	③たまねぎ キャベツ ④にんじん たまねぎ ④にら	②にんじん ｺｰﾝ ほうれんそう ③にんじん だいこん ごぼう ③ねぎ しいたけ こんにゃく
その他・調味料等	④醤油 酒 塩 コショウ ④鶏がらスープ	②ソース ③ 酒 煮干し(だし)	②ガッツァ トビュレ ソース ココ ワイ ②醤油 デジソース ③醤油 みりん酒	③ヨカ 醤油 酒 材料ソース ④醤油 酒 塩 かつお節(だし)	②醤油 酒 みりん ヨカ ③醤油 酒 塩 かつお節(だし)
エネルギー/たんぱく質	583kcal/21.0g	602kcal/23.5g	624kcal/26.2g	586kcal/25.0g	600kcal/24.3g
献立名	18 ① きなご揚げパン ② ポークビーンズ ③ みかん	19 <b>はし</b> ① むぎごはん ② マーボー大根 ③ 蒸しシュウマイ	20 ① こがたバターパン ② タンドリーチキン ③ トマトと卵のスープ ④ セレクトケーキ	21 <b>はし</b> ① ごはん ② 手作りふりかけ ③ かぼちゃの 冬至献立 そぼろ煮	22 しょうきょうしき 終業式
	材	牛乳 ①きなご ②ぶたにく だいす ②スキムミルク チーズ	牛乳 ②ぶたミンチ あつあげ ②あかみそ ③シュウマイ(ぶた)	牛乳 ②とりにく ヨーグルト ③とりにく たまご	牛乳 ②しらすまし かつおぶし のり ③とりミンチ あつあげ ③さつまいも
料	②にんじん たまねぎ ②えだまめ ③みかん	②にんじん たまねぎ ②だいこん えだまめ ②たけのこ しいたけ	③にんじん たまねぎ ③ブロッコリー トマト	③にんじん かぼちゃ ③たまねぎ たけのこ しいたけ ③グリンピース こんにゃく	
その他・調味料等	①塩 ②ココ ヨカ 塩 ヨカ ②ガッツァ トビュレ ビーガン ソース	②ガッツァ 酒 ココ ヨカ 豆板醤 ②醤油	②カレー粉 ガッツァ ソース 塩 ヨカ ③醤油 塩 ヨカ 鶏がらスープ	②醤油 塩 酒 みりん ③醤油 酒 みりん ヨカ	
エネルギー/たんぱく質	629kcal/25.7g	672kcal/27.0g	627kcal/30.3g	601kcal/23.8g	

## 大晦日3択クイズ

**Q1** 大晦日の「晦」は「つごもり」とも読みますが、どんな意味があるでしょう？

①  体を温める

②  月が隠れる

③  家の中に隠れる

**Q2** 大晦日に食べる習慣がある「年越しそば」、そばの実はどれでしょう？

① 

② 

③ 


**Q3** 現代のようなめん状のそばは、いつごろから食べられるようになったでしょう？


①  縄文時代


②  平安時代

③  江戸時代


**Q4** 年越しそばを食べる由来の一つになっているのはどれでしょう？


①  長生きする


②  子たくさん

③  頭が良くなる

**Q5** 年越しに用意される「年取り魚」、日本の東側ではサケが多いですが、西側で多い魚は？

①  アジ

②  ブリ

③  ウナギ

**とたえ** Q1=②(旧暦では、月末の月が隠れる日を「晦日」という) Q2=③ Q3=③  
Q4=①(細長いそばの形から。ほかにも「金運を上げる」「悪いことを断ち切る」などの由来もある) Q5=②

