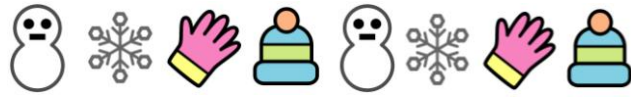




よていいこんだて



12 がつ

月	火	水	木	金
3 いか天 ^{てん} 丼 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 大阪漬 ^{おおさかづ} け けんちん汁 ^{けんちんじゅう} (エネルギー) (たんぱく質) 683 kcal 22.0 g	4 ハムサンド ^{はむさんど} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ポパイソテー 白菜 ^{はくさい} のクリーム煮 ^に グレープフルーツ	5 ごはん ^{ごはん} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 焼き魚 ^{やぎかな} (ホッケ) 五目 ^{ごもく} ひじき煮 ^に さつま汁 ^{さつまじゅう}	6 【3の1 リクエスト】 カレーパン ^{かーれーぱん} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} からあげレモンソース グリーンサラダ コーンスープ とちおとめアイス 737 kcal 26.6 g	7 ごはん 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} マーボー豆腐 ^{まーぼーとうふ} にらまんじゅう ナムル 664 kcal 27.5 g
10 ごはん ^{ごはん} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 煮魚 ^{にぎかな} (あじ) 小松菜 ^{こまつな} のアーモンド和え ^あ どさんこ汁 ^{どさんこじゅう} 604 kcal 24.9 g	11 バターロール チョコクリーム ^{ちよこくりーむ} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 焼きそば えび団子 ^{えびだんご} スープ りんご	12 ごはん ^{ごはん} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 厚焼卵 ^{あつやきたまご} ブロccoliのごま和え ^あ じゃがいもの煮込み ^{にこ} み 672 kcal 23.6 g	13 メンチカツバーガー 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ミネストローネスープ ヨーグルト 667 kcal 24.3 g	14 ごはん ^{ごはん} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 納豆 ^{なっとう} れんこんきんぴら みそ汁 ^{みそじゅう} 642 kcal 24.6 g
17 【2の1 リクエスト】 カレーライス 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 福神漬 ^{ふくじんづけ} からあげ 2こ ハムと大根 ^{だいこん} のサラダ クレープ 788 kcal 22.6 g	18 ホットドック 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} きつねうどん みかん	19 ごはん ^{ごはん} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} あじフライ 白菜 ^{はくさい} のおひたし ぶた肉 ^{にく} と大根 ^{だいこん} の煮物 ^{にもの} 653 kcal 25.8 g	20 【クリスマスセレクト給食】 米粉パン ^{こめこ} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ビーフシチュー イタリアンサラダ クリスマスケーキ 701 kcal 28.5 g	21 【終業式・冬至】 三色丼 ^{さんしょくどん} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} かぼちやのみそ汁 ^{かぼちやのみそじゅう} リンゴゼリー 720 kcal 27.6 g

こんげつ きゅうしょく 今月の給食もくひょう

◎正しい食事の仕方をしよう。

みなさん、正しい食事の仕方ができていますか？

- ◎ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする。
- ◎ よい姿勢^{しせい}で食べる。(ひじをついたり、足を組んだりしない。)
- ◎ 食べ物^{たもの}を口^{くち}に入れたまましゃべらない。
- ◎ 口^{くち}をとじてかむ。
- ◎ 楽しい話^{たのはなし}や、うれしい話^{うれいのはなし}をグループ内^{ない}に聞こえるくらいの声^{こえ}で話す。
- ◎ 食事中^{しょくじちゆう}は出歩^でかない(トイレは食事中^{しょくじちゆう}に行かないようにすませておく)。