

# 12月のこんだて

こんげつ もくひょう 《今月の目標》 しょくじ 食事のマナーを身に付けよう

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日		
<b>2</b> レーズンパン 鶏肉のりんごソース 五色サラダ 白インゲン豆スープ 牛乳			<b>3</b> ご飯 海苔佃煮 ふくらぎの西京みそ焼き アーモンド和え すまし汁 牛乳			<b>4</b> ハヤシライス 花野菜サラダ ヨーグルト 牛乳			<b>5</b> 切干炒めご飯 厚揚げとインゲンの煮物 にら和え 牛乳			<b>6</b> ご飯 焼きししやも ごま和え 豚汁 青りんごゼリー 牛乳		
807	33.5	320	688	29.5	327	854	28.2	367	760	32.5	595	720	30.0	545
<b>9</b> ココアパン ペンネのクリーム煮 ハンバーグ 白菜とリンゴのサラダ 牛乳			<b>10</b> ご飯 肉みそおでん 納豆和え みかん 牛乳			<b>11</b> バターロール ショーロンポー カラフルサラダ カレーラーメン 牛乳			<b>12</b> ご飯 ふりかけ ふくらぎの照り焼き れんこんのごまマヨネーズ和え みそ汁 牛乳			<b>13</b> ご飯 厚焼き卵 くるみ和え 大豆の磯煮 りんご 牛乳		
827	30.0	389	774	29.1	454	829	31.5	323	772	32.1	342	766	30.0	406
<b>16</b> 食パン レーズンクリーム 豚肉のかりん揚げ 茹でブロッコリー ミニパン よくばりスープ 牛乳			<b>17</b> ご飯 ふりかけ 魚の黄身焼き かぶの柚子香り漬け 白菜鍋 みかん 牛乳			<b>18</b> わかめご飯 豚肉のみそ焼き ポテトサラダ みそ汁 牛乳			<b>19</b> ご飯 鯖の銀紙焼き おひたし さつま汁 バナナ 牛乳			<b>20</b> ご飯 昆布巻 ポン酢和え 大根の味噌煮込み りんご 牛乳		
837	33.7	323	816	36.6	398	803	29.2	310	782	29.1	393	720	27.3	449
<b>23</b> 米粉パン イカリングフライ ジャーマンポテト 茹でブロッコリー 白菜スープ 牛乳			<b>24</b> チキンライス クリスピーチキン カラフルサラダ ホワイトシチュー クリスマスケーキ 牛乳			数値は献立の栄養価を表しています。 小1～小3年はこの値の70%、小4～小6年は80%になります。 カルシウム エネルギー ↓ たんぱく質 ↓ ↓ ↓ ↓ Kcal g Mg			○物資の都合により、献立の一部が変更になることがあります。 					
720	30.0	319	1370	44.9	349	Kcal	g	Mg						

# 12月給食だより

富山県立しらとり支援学校

## 風邪に負けない体をつくろう!

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、子供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。



11月7日木曜日

# 小学部1年保護者 給食懇談会・試食会



11月7日木曜日に小学部1年の保護者を対象に給食懇談会と試食会が開かれました。

懇談会では、池田学校栄養職員から「学校給食の役割」「本校の給食の概要」「子供の食生活」について話がありました。また、小学部1年

中山学年主任からは「児童の給食時の様子」について説明がありました。

試食会では保護者、澤田教頭、中山学年主任、山本給食主任、池田学校栄養職員が子供の食事や学校生活について意見交換を行いながら、和やかに給食を食べました。

