

12月*こんだてひょう*

令和5年 12 月

鯖江市進徳小学校

日	曜日	予定献立 (牛乳は特別な日以外毎日つきます。)		お知らせ	エネルギー(kcal)		炭水化物(g)	
					たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	
1	金	きなこあげパン	ポトフ アーモンドフィッシュ	オムレツ	エ	641	炭	84
					夕	28.5	塩	2.7
					脂	25.3		
4	月	打ち豆ごはん	いわしのおかか煮 とん汁	小松菜のつぼづけあえ	エ	598	炭	84
				鯖江和膳	夕	28.7	塩	3.4
					脂	17.8		
5	火	ごはん(いちほまれ)	チキンカレー 福神漬け	コールスローサラダ	エ	594	炭	101
					夕	23.6	塩	2.5
					脂	14.2		
6	水	ごはん(いちほまれ)	大豆のいそ煮 のり入りかきたま汁	春菊のおひたし	エ	573	炭	88
				アイアン献立	夕	25.3	塩	2.2
					脂	16.4		
7	木	ごはん(いちほまれ)	すきやき風煮 みかん	ツナと小松菜ののりずあえ	エ	593	炭	97
				鯖江和膳	夕	25.4	塩	1.3
					脂	14.3		
8	金	黒とうパン	えびフライ 白いんげん豆のスープ	大根サラダ	エ	714	炭	98
					夕	26.7	塩	3.0
					脂	27.6		
11	月	菜めしごはん	ぶりのてり焼き だんご入りきのこ汁	よごし	エ	630	炭	99
				給食で全国めぐり (富山県)	夕	22.2	塩	2.6
					脂	17.2		
12	火	ごはん(いちほまれ)	とり肉とさといものさっぱり煮 かぶと打ち豆のみそ汁	ほうれん草と切りぼしのおひたし ジョア(ブルーベリー味)	エ	660	炭	94
				牛乳はありません	夕	31.4	塩	3.0
					脂	20.1		
13	水	ごはん(いちほまれ)	さばのみぞれ煮 越前カンタケのみそ汁	小松菜のおひたし	エ	642	炭	88
				鯖江和膳	夕	23.5	塩	2.7
					脂	24.5		
14	木	うめちりごはん	高野豆腐のたまごとし まめによるこぶ	わかめのすのもの	エ	597	炭	96
				歯っぴー献立	夕	26.7	塩	3.8
					脂	14.7		
15	金	減量米粉入りパン	カレーなんばんうどん	りんごサラダ	エ	547	炭	76
					夕	23.5	塩	2.4
					脂	19.0		
18	月	保護者会	給食はありません		エ		炭	
					夕		塩	
					脂			
19	火	保護者会	給食はありません		エ		炭	
					夕		塩	
					脂			
20	水	ごはん(いちほまれ)	とうじなんきん わかめふりかけ	おでん風煮	エ	606	炭	95
				冬至にちなんだ献立	夕	25.5	塩	2.7
					脂	16.8		
21	木	クロワッサン	パンネのミートソース クリスマスデザート	コーンスープ	エ	484	炭	57
					夕	20.8	塩	2.8
					脂	22.2		
22	金	終業式	給食はありません		エ		炭	
					夕		塩	
					脂			

今年のかぜをひきま宣言! かせ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする

2 しっかり栄養をとる

3 十分な睡眠をとる

4 マスクをつける

5 人ごみを避ける

6 適度な運動をする

かせをひかないように、日頃からかせの予防を心がけましょう。

ゆずと冬至

今年(ことし)は12月22日(ひ)が冬至(とうじ)です。冬至(とうじ)は1年(ねん)で一番(いちばん)夜(よる)が長い(ながい)日で、日本(にほん)のいたるところ(ところ)で、ゆず湯(ゆず)に入(い)ったり、かぼちゃ(かぼ)やあずき(あず)、「ん」のつく(つく)食べ物(たべもの)を食(た)べたりする(する)など(など)さまざまな(さまざま)行事(ぎょうじ)が行(おこな)われています。