

12月 給食だより

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調をくずしていませんか？石けんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るとても大切な予防方法の一つです。洗い流しがないように、手の洗い方の基本を知って、病気の原因となる細菌やウイルスを体の中に入れないようにします。

石けんを使った手洗い



感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにします。

寒さに負けない生活習慣

冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事と、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



冬至にゆず湯とかぼちゃ



冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべた風呂（ゆず湯）に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。



2023年12月

鳴門教育大学附属特別支援学校

日	曜	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー -kcal
1	金	セルフカツサンド はるさめスープ	ヒレカツ ベーコン わかめ 牛乳	食パン 油 はるさめ	キャベツ たまねぎ にんじん 干しいたけ	677
5	火	ごはん 野菜炒め スペイン風オムレツ	豚肉 いか スペイン風オムレツ 牛乳	ごはん 油 ごま油 でんぶん	㊟ キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん ヤングコーン	659
6	水	ごはん 肉じゃが きゅうりのおかかあえ	豚肉 ちくわ かつお節 牛乳	ごはん じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり レモン果汁 つきこんにゃく	631
7	木	ごはん 回鍋肉 しゅうまい	豚肉 がんもどき みそ しゅうまい 牛乳	ごはん ごま 油 砂糖	キャベツ 干しいたけ ピーマン にんじん たまねぎ ㊟ ㊞	706
8	金	ドライカレー わかめスープ	牛豚ひき肉 ベーコン わかめ 牛乳	ごはん 油	㊟ ㊞ たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし	645
11	月	ごはん しそこんぶふりかけ いわしのしょうが煮 白菜のみそ汁	いわしのしょうが煮 油揚げ みそ 牛乳	ごはん	はくさい だいこん にんじん ごぼう ねぎ	607
12	火	ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ	牛豚ひき肉 豆腐 みそ 牛乳	ごはん 油 砂糖 ごま油 でんぶん	にんじん たまねぎ グリーンピース ねぎ ㊟ ㊞	757
13	水	ごはん れんこんの五目炒め 鳴門金時のレモン煮	豚肉 大豆 ちくわ 牛乳	ごはん 油 砂糖 ごま油 さつまいも バター 砂糖	れんこん にんじん さやいんげん レモン果汁 つきこんにゃく	690
14	木	親子丼 ごま酢あえ	鶏肉 たまご わかめ 牛乳	ごはん 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし	672
15	金	ごはん 若鶏のねぎソースあえ 五目スープ	鶏肉 たまご ベーコン 豆腐 わかめ 牛乳	ごはん でんぶん 油 ごま 砂糖 ごま油	ねぎ にんじん たまねぎ	744
18	月	カレーライス フルーツ杏仁豆腐 福神漬	豚肉 牛乳	ごはん じゃがいも 油 杏仁豆腐	㊞ にんじん たまねぎ グリーンピース 福神漬 みかん パイン 黄桃	752
19	火	ごはん マカロニのクリーム煮 ブロッコリーとチーズのサラダ	鶏肉 ベーコン えび チーズ 牛乳	ごはん マカロニ 油 ドレッシング	たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー	808
20	水	ごはん もみの木型ハンバーグ にらたまスープ サンタさんのケーキ	もみの木型ハンバーグ ベーコン 豆腐 たまご 牛乳	ごはん	たまねぎ にんじん にら	773

* 牛乳は毎日つきます。

* 緑の仲間の ㊞ → にんにく ㊟ → しょうが のことです。

* 物資購入の都合により、献立または原材料を一部変更することがありますが、ご了承ください。

お知らせ

^{ふゆやす} ^あ 冬休み明けは、1月9日(火)より給食開始です。
^{きゅうしょくかいし}

1月9日(火)献立

ごはん 牛乳 さばのみぞれ煮 ならあえ すまし汁



鳴門教育大学附属特別支援学校 ホームページ →

