

12月のこんだて

《今月の目標》 食事のマナーを身に着けよう

富山県立しらとり支援学校

令和7年12月

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
黒糖パン 牛乳 味噌ラーメン コロッケ 大根サラダ	ご飯 牛乳 魚のかば焼き おひたし ごまけんちん汁	食パン いちごジャム 牛乳 オムレツ グリーンサラダ かぶのクリーム煮	ご飯 牛乳 プルコギ 添え野菜 味噌汁 バナナ	菜飯 牛乳 大根の味噌煮込み 煮豆 昆布和え
エネルギー 764 kcal たんぱく質 28.5 g カルシウム 420 m g	エネルギー 787 kcal たんぱく質 34.7 g カルシウム 445 m g	エネルギー 780 kcal たんぱく質 30.5 g カルシウム 366 m g	エネルギー 847 kcal たんぱく質 34.4 g カルシウム 366 m g	エネルギー 763 kcal たんぱく質 32.0 g カルシウム 453 m g
8日	9日	10日	11日	12日
胚芽パン 牛乳 鶏肉と大豆のアーモンドがらめ フレンチサラダ ポトフ	ご飯 牛乳 きびなごフライ はりはり和え 豚汁	カレーライス 牛乳 ヨーグルト和え	ご飯 牛乳 ハンバーグ 春雨サラダ 味噌汁 みかん	ご飯 ふりかけ 牛乳 卵とじ いわしの梅煮 磯和え
エネルギー 804 kcal たんぱく質 33.2 g カルシウム 365 m g	エネルギー 697 kcal たんぱく質 30.8 g カルシウム 448 m g	エネルギー 808 kcal たんぱく質 26.7 g カルシウム 396 m g	エネルギー 779 kcal たんぱく質 28.4 g カルシウム 582 m g	エネルギー 794 kcal たんぱく質 40.9 g カルシウム 647 m g
15日	16日	17日	18日	19日
バターロール 牛乳 卵うどん ビーンズサラダ りんご	ご飯 味付けのり 牛乳 アジフライ 金平ごぼう 味噌汁	ご飯 牛乳 おでん 納豆和え バナナ	ご飯 牛乳 豚肉の味噌焼き ブロッコリーのごま和え かきたま汁	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 棒ギョウザ ナムル
エネルギー 695 kcal たんぱく質 30.1 g カルシウム 338 m g	エネルギー 748 kcal たんぱく質 29.6 g カルシウム 361 m g	エネルギー 613 kcal たんぱく質 20.1 g カルシウム 345 m g	エネルギー 649 kcal たんぱく質 34.3 g カルシウム 351 m g	エネルギー 733 kcal たんぱく質 30.8 g カルシウム 383 m g
22日	23日	24日		
食パン ビーンズクリーム 牛乳 チキンパコラ コーン和え ポテトスープ	ご飯 牛乳 サバの粒マスタード焼き 五目豆 味噌汁 りんご	ハヤシライス 牛乳 温野菜サラダ クリスマスデザート	下の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。	○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。
エネルギー 762 kcal たんぱく質 33.7 g カルシウム 397 m g	エネルギー 824 kcal たんぱく質 35.1 g カルシウム 350 m g	エネルギー 907 kcal たんぱく質 28.4 g カルシウム 338 m g		

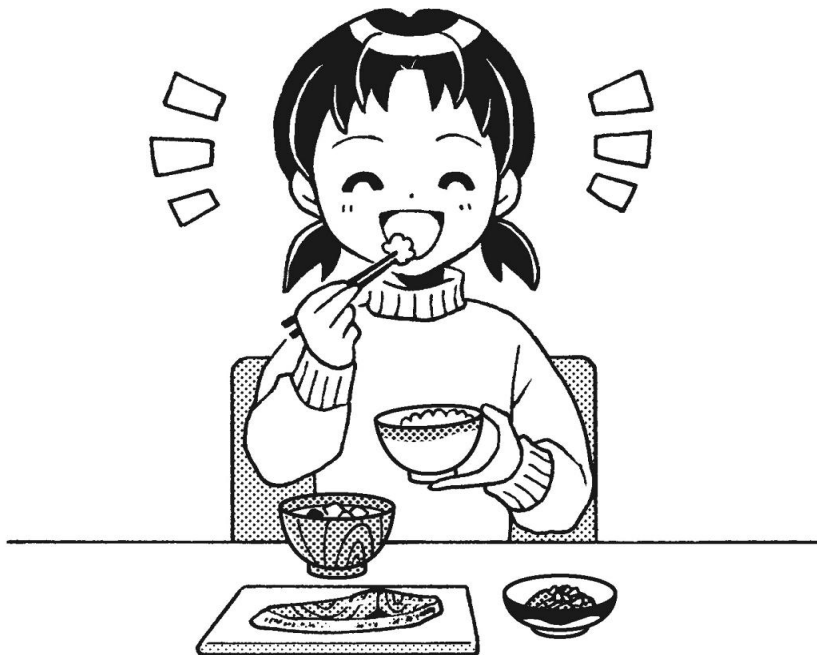


12月給食だより

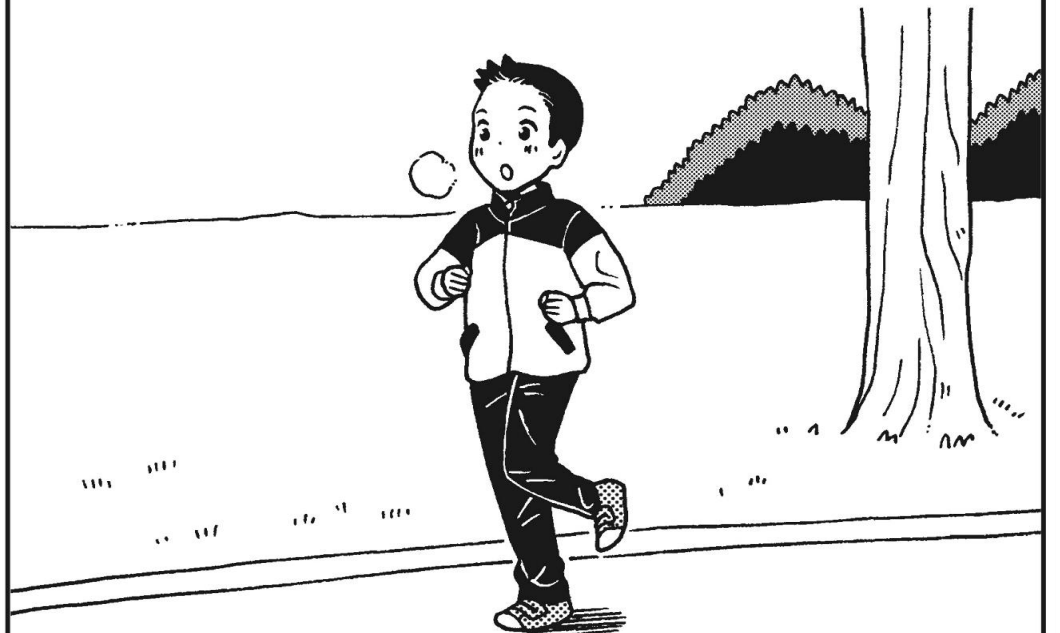
富山県立しらとり支援学校

意識しよう！ 冬の生活習慣

1日3食をしっかり食べる



適度な運動をする



早起き早寝をする



手洗い・うがいをする



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

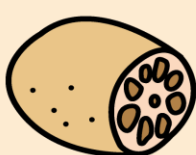
なんきん
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



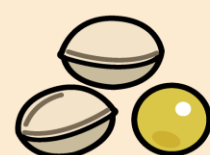
かんてん



きんかん



ぎんなん



うどん
(うどん)

