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８年12月

月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日
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。	ご飯　ふりかけ 牛乳 アジフライ 五目豆 さつま汁	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 棒ギョウザ ナムル	ご飯 牛乳 プルコギ 添え野菜 味噌汁 みかん	ご飯 牛乳 卵とじ いわしの梅煮 磯和え バナナ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ　851 kcal　たんぱく質　36.4 ｇ ｶﾙｼｳﾑ　453 ｍｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ　750 kcal　たんぱく質　30.7 ｇ ｶﾙｼｳﾑ　383 ｍｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ　825 kcal　たんぱく質　26.1 ｇ ｶﾙｼｳﾑ　388 ｍｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ　845 kcal　たんぱく質　41.2 ｇ ｶﾙｼｳﾑ　635 ｍｇ
7日	8日	9日	10日	11日
食パン　いちごジャム 牛乳 肉団子 グリーンサラダ かぶのクリーム煮	ご飯 牛乳 魚のかば焼き れんこんの金平 味噌汁 バナナ	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 春雨スープ	ご飯 牛乳 味噌カツ はりはり和え かきたま汁	ご飯 牛乳 おでん 納豆和え みかん
ｴﾈﾙｷﾞｰ　798 kcal　たんぱく質　31.4 ｇ ｶﾙｼｳﾑ　393 ｍｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ　755 kcal　たんぱく質　31.5 ｇ ｶﾙｼｳﾑ　357 ｍｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ　779 kcal　たんぱく質　32.6 ｇ ｶﾙｼｳﾑ　351 ｍｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ　717 kcal　たんぱく質　29.4 ｇ ｶﾙｼｳﾑ　395 ｍｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ　615 kcal　たんぱく質　20.2 ｇ ｶﾙｼｳﾑ　357 ｍｇ
14日	15日	16日	17日	18日
食パン　スライスチーズ 牛乳 ハンバーグ 添え野菜 ポトフ	ご飯　味付けのり 牛乳 きびなごフライ アーモンド和え 豚汁	カレーライス 牛乳 大根サラダ りんご	ご飯 牛乳 ちくわの南部揚げ 豆腐チャンプルー もずく汁	菜飯 牛乳 大根の味噌煮込み 煮豆 昆布和え
ｴﾈﾙｷﾞｰ　818 kcal　たんぱく質　36.9 ｇ ｶﾙｼｳﾑ　705 ｍｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ　705 kcal　たんぱく質　32.9 ｇ ｶﾙｼｳﾑ　424 ｍｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ　765 kcal　たんぱく質　23.6 ｇ ｶﾙｼｳﾑ　296 ｍｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ　682 kcal　たんぱく質　29.7 ｇ ｶﾙｼｳﾑ　317 ｍｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ　763 kcal　たんぱく質　32.0 ｇ ｶﾙｼｳﾑ　453 ｍｇ
21日	22日	23日	24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 牛乳 ふくらぎの甘酢かけ おひたし ごまけんちん汁	食パン　ビーンズクリーム 牛乳 チキンパコラ ブロッコリーのごま和え ポテトスープ	ハヤシライス 牛乳 温野菜サラダ クリスマスデザート	○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。
ｴﾈﾙｷﾞｰ　713 kcal　たんぱく質　29.8 ｇ ｶﾙｼｳﾑ　337 ｍｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ　747 kcal　たんぱく質　32.6 ｇ ｶﾙｼｳﾑ　443 ｍｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ　784 kcal　たんぱく質　34.8 ｇ ｶﾙｼｳﾑ　378 ｍｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ　921 kcal　たんぱく質　27.8 ｇ ｶﾙｼｳﾑ　331 ｍｇ	



12月給食だより

富山県立しらとり支援学校

寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！



いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防に　とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

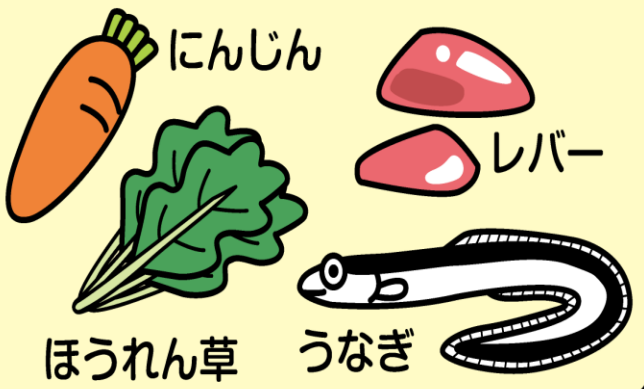
たんぱく質



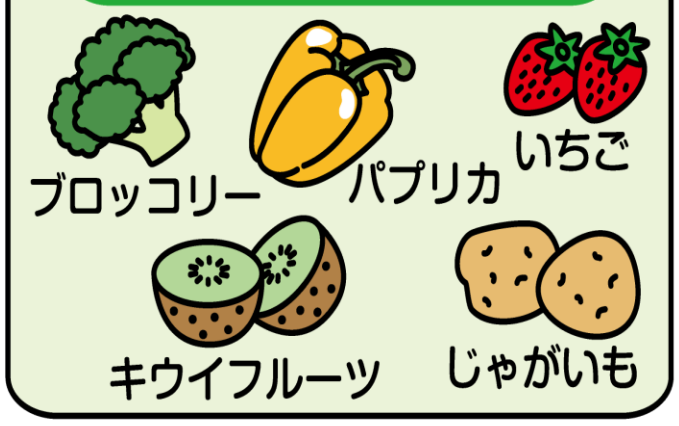
強い抗酸化作用で体を守る



ビタミンA



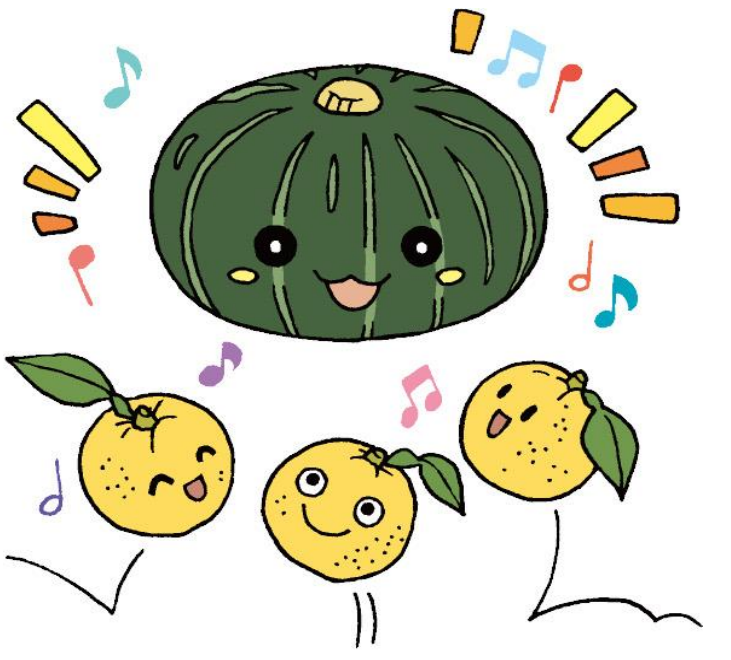
ビタミンC



ビタミンE



今年の冬至は12月22日



冬至は、１年の中で昼がもっとも短くなり、夜がもっとも長くなる日です。この日を過ぎると少しずつ、日が長くなっていきます。

冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかない、病気にならない、などといわれています。