

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3年12月

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
<p>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。</p>	<p>○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。</p>	<p>ハヤシライス 花野菜サラダ ヨーグルト 牛乳</p>	<p>ご飯 牛乳 焼きししゃも ごま和え 豚汁 青りんごゼリー</p>	<p>切干炒めご飯 厚揚げといんげんの煮物 にら和え 牛乳</p>
		<p>エネルギー 864 kcal たんぱく質 32.8 g カルシウム 358 mg</p>	<p>エネルギー 783 kcal たんぱく質 39.1 g カルシウム 623 mg</p>	<p>エネルギー 989 kcal たんぱく質 45.4 g カルシウム 793 mg</p>
6日	7日	8日	9日	10日
<p>ココアパン 牛乳 豆乳スープ ポロニアステーキ 白菜とりんごのサラダ</p>	<p>ご飯 牛乳 肉みそおでん 納豆和え みかん</p>	<p>バターロール 牛乳 ショーロンポウ カラフルサラダ カレーラーメン</p>	<p>ご飯 牛乳 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 ふりかけ</p>	<p>ご飯 牛乳 厚焼き卵 くるみ和え 大豆の磯煮 りんご</p>
<p>エネルギー 689 kcal たんぱく質 27.6 g カルシウム 337 mg</p>	<p>エネルギー 875 kcal たんぱく質 35.2 g カルシウム 507 mg</p>	<p>エネルギー 869 kcal たんぱく質 32.1 g カルシウム 364 mg</p>	<p>エネルギー 746 kcal たんぱく質 33.1 g カルシウム 379 mg</p>	<p>エネルギー 764 kcal たんぱく質 30.3 g カルシウム 398 mg</p>
13日	14日	15日	16日	17日
<p>食パン 牛乳 ビーンズクリーム 豚肉のかりん揚げ 茹でブロッコリー ミニパイ、よくばりスープ</p>	<p>ご飯 牛乳 ふりかけ 魚のタルタル焼き かぶの柚子香 白菜鍋、みかん</p>	<p>わかめご飯 牛乳 豚肉のみそ焼き ポテトサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 牛乳 鯖銀紙焼き おひたし さつま汁 バナナ</p>	<p>ご飯 牛乳 昆布巻き ポン酢和え 大根のみそ煮込み 豆乳プリン</p>
<p>エネルギー 807 kcal たんぱく質 33.3 g カルシウム 329 mg</p>	<p>エネルギー 807 kcal たんぱく質 35.1 g カルシウム 391 mg</p>	<p>エネルギー 806 kcal たんぱく質 30.2 g カルシウム 312 mg</p>	<p>エネルギー 865 kcal たんぱく質 34.8 g カルシウム 418 mg</p>	<p>エネルギー 813 kcal たんぱく質 40.1 g カルシウム 696 mg</p>
20日	21日	22日	23日	24日
<p>食パン 牛乳 いかリングフライ ジャーマンポテト 茹でブロッコリー 白菜スープ</p>	<p>天津飯 マーボー春雨 たたききゅうり 牛乳</p>	<p>ご飯 牛乳 ハンバーグのきのこソースかけ 添え野菜 わかめスープ</p>	<p>ご飯 牛乳 ささみのコーンフレーク焼き 小松菜サラダ みそ汁</p>	<p>チキンライス 牛乳 クリスピーチキン フレンチサラダ クリスマススープ クリスマスデザート</p>
<p>エネルギー 750 kcal たんぱく質 31.7 g カルシウム 331 mg</p>	<p>エネルギー 728 kcal たんぱく質 24.1 g カルシウム 308 mg</p>	<p>エネルギー 684 kcal たんぱく質 28.1 g カルシウム 330 mg</p>	<p>エネルギー 661 kcal たんぱく質 31.4 g カルシウム 333 mg</p>	<p>エネルギー 1063 kcal たんぱく質 39.2 g カルシウム 314 mg</p>

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、しっかり手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

外から帰ったら、うがいも忘れずに!



正しい手の洗い方を確認しよう

①水で手をぬらし、

せっけんをつけて、手のひらをよくこする。



②手の甲を

のばすように洗う。



③指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。



④指の間を洗う。



⑤親指は、ねじりながら洗う。



⑥手首を洗う。



⑦汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。



⑧清潔なハンカチやタオルでふく。



冬休み中の食生活



もうすぐ冬休みです。体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝・昼・夕と決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。



いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

ダラダラ食べると、むし歯や肥満の原因になります。



地域や家庭に伝わる食文化を知ろう

年末年始は、日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。

