

# 12月 もりつけひょう



令和4年度  
第五福田小学校

月	火	水	木	金
<p>たべるまえに</p> <p>てあらう</p> <p>かならず</p>			<p>1</p> <p>みかん</p> <p>ほうれんそうのおひたし</p> <p>ごはん</p> <p>すきやき</p>	<p>2</p> <p>ぶたにくのたつたあげ</p> <p>ひじきいりずのもの</p> <p>ごはん</p> <p>だいこんとゆんぎくのみそしる</p>
<p>げんき からだつく 元気な体を作るためには、栄養・きゆうようどう じゆうぶん 休養・運動を十分にとることがたいせつ 大切です。</p>			<p>カルシウムは骨や歯を作る大切な栄養素です。カルシウムの多い食材を意識して食べましょう。</p>	
<p>5</p> <p>わかどりのあまからいため</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>6</p> <p>こまつなのソテー</p> <p>ホキのカレーあげ</p> <p>パン</p> <p>はくさいスープ</p>	<p>7</p> <p>みかん</p> <p>みずなのおかかあえ</p> <p>ごはん</p> <p>とりちゃんこ</p>	<p>8</p> <p>さわらのゆずみそかけ</p> <p>れんこんのあえもの</p> <p>ごはん</p> <p>けんちんじぼ</p>	<p>9</p> <p>なます</p> <p>ごはん</p> <p>だまこなべ</p>
<p>たものからだなか 食べ物は、体の中でのほたらきによって赤・黄・緑のなかに分けられます。</p>		<p>きゆうしやく げんき からだつく 給食は、元気な体を作るためにいろいろな種類の食べ物を組み合わせさせて作っています。</p>		<p>「ちゃんこ鍋」はお相撲さんが食べる鍋料理です。具沢山で一度にしっかりと栄養をとれます。</p>
<p>くらしきつばま つく 倉敷市連島で作られた「連島れんこん」です。地元の食材を味わって食べましょう。</p>		<p>あきたけん きょうどりょうり ☆秋田県の郷土料理☆</p> <p>ごはんをつぶして丸めた「だまこ」が入った鍋料理です。</p>		
<p>12</p> <p>いかのあまずかけ</p> <p>いそに</p> <p>ごはん</p> <p>えのきたけのみそしる</p>	<p>13</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>ポテトサンド</p> <p>パン</p> <p>かぼちゃのポタージュ</p>	<p>14</p> <p>みょうががいのすのもの</p> <p>げんまいいりごはん</p> <p>にくみそおでん</p>	<p>15</p> <p>ケーキ</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>スパゲティ</p> <p>ミートソース</p> <p>ソフトめん</p> <p>ミートソース</p>	<p>16</p> <p>みかん</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>トック</p>
<p>しゆうしやく(ごはん・パン・めん)・しゆうさい 主食(ごはん・パン・めん)・主菜(肉・魚・大豆・副菜(野菜))をそろえることが大切です。</p>		<p>ポテトサンドは赤・黄・緑の食べ物と一緒に食べられます。朝ごはんにぴったりですね！</p>		<p>おでんは地域や家庭によって具材や味つけが異なっています。しっかりと食べて体を温めましょう。</p>
<p>★クリスマスにちなんで①★</p> <p>せかいにはいろいろなクリスマスのケーキがあります。</p>		<p>かんこく りょうり ☆韓国の料理☆</p> <p>トックは棒の形をした韓国のおもちです。よく噛んで食べましょう。</p>		
<p>19</p> <p>ちゅうかサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p>	<p>20</p> <p>キャベツとコーンのサラダ</p> <p>フライドチキン</p> <p>パン</p> <p>はくさいスープ</p>	<p>21</p> <p>ドレッシング</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ポークカレーライス</p> <p>ごはん</p> <p>ポークカレーのルー</p>	<p>22</p> <p>さばのしおやき</p> <p>ゆずかあえ</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃのほうとう</p>	<p>23</p> <p>ふゆやすみもげんきにごそう!</p>
<p>ちゅうごく りょうり ☆中国の料理☆</p> <p>きむ ちいき しせん りょうり から 寒い地域「四川」の料理はピリ辛の味で体を温めてくれます。</p>		<p>★クリスマスにちなんで②★</p> <p>クリスマスの雰囲気を感じながら楽しく食べましょう。</p>		<p>しよくひんひょうじ さいりょう えいよう 食品表示には、材料や栄養、賞味期限など食べ物を選びやすくなる情報が書かれています。</p>
<p>★冬至にちなんで★</p> <p>とうじ 冬至にはかぼちゃを食べて、ゆず湯に入る風習があります。</p>		<p>がっ きしゅうぎょうしき 2学期終業式</p>		