



# 令和2年 12月 給食カレンダー【小学校版】



<今月の目標>	12月1日(火)	12月2日(水)	12月3日(木)	12月4日(金)
<p><b>寒さに負けない 身体を作ろう</b></p> 	 <ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン</li> <li>ツナマヨネーズ</li> <li>牛乳</li> <li>ちくわのいそべあげ</li> <li>にこみうどん</li> <li>さつまいもとりんごのかさねに</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>ミルメーク</li> <li>とり肉のごまだれかけ</li> <li>もやしちゅうかいため</li> <li>えびだんごとあおなのスープ</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ポークカレー</li> <li>牛乳</li> <li>キャベツとブロッコリーのサラダ</li> <li>りんごゼリー</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>たららのガーリック立田あげ</li> <li>とりごぼう</li> <li>なめこのみそじる</li> <li>かためきチーズ</li> </ul>
12月7日(月)	12月8日(火)	12月9日(水)	12月10日(木)	12月11日(金)
 <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>とり肉のレモンパジル焼き</li> <li>キャベツとコンのソテー</li> <li>肉だんごとはくさいのスープ</li> <li>アーモンド小魚</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>こくとうパン</li> <li>牛乳</li> <li>トマトオムレツ</li> <li>スパゲティーサラダ</li> <li>コーンシチュー</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>あかうおの白しょうゆつけ焼き</li> <li>れんごんのきんぴら</li> <li>たまねぎのみそ汁</li> <li>はくがゼリー</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>いかカツフライ</li> <li>ソース</li> <li>こうやどうふの卵とじ</li> <li>大根と油あげのみそ汁</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>しゅうまい(2こ)</li> <li>はっぼうさい</li> <li>にんじんゼリー</li> </ul>
12月14日(月)	12月15日(火)	12月16日(水)	12月17日(木)	12月18日(金)
 <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>ほっけのいちやぼし</li> <li>ぶた肉と大根のみそに</li> <li>すまじる</li> <li>ヨーグルト</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>コッペパン</li> <li>キャラメルクリーム</li> <li>牛乳</li> <li>チキンのチーズ焼き</li> <li>ツナとこまつなのソテー</li> <li>ポトフ</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>あつやきたまご</li> <li>すきやきふうに</li> <li>ブロッコリーのおかかあえ</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>はるまき</li> <li>マーボー豆腐</li> <li>はるさめサラダ</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>さばのかいせんつけ焼き</li> <li>きりぼし大根のいため</li> <li>に</li> <li>じゃがべえみそ汁</li> </ul>
12月21日(月)	12月22日(火)	12月23日(火)	12月24日(火)	12月25日(火)
 <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぶたどんのぐ</li> <li>牛乳</li> <li>すまじる</li> <li>だいがくかぼちゃ</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>食パン</li> <li>ブルーベリージャム</li> <li>牛乳</li> <li>ポテトカップグラタン</li> <li>スパゲティーソテー</li> <li>レタスとたまごのスープ</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>のりふりかけ</li> <li>牛乳</li> <li>肉だんご(2こ)</li> <li>肉じゃが</li> <li>キャベツと油あげのみそ汁</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>キャロットピラフ</li> <li>牛乳</li> <li>タンドリーチキン</li> <li>キャベツのサラダ</li> <li>たまねぎドレッシング</li> <li>ミネストローネ</li> <li>チョコレートケーキ</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>牛乳</li> <li>さけのしおやき</li> <li>いりどり</li> <li>かぶとあつあげのみそ汁</li> <li>いちごプリン</li> </ul>

## 栄養バランスの良い食事

1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。



## 適度な運動

意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。



## 十分な睡眠

早寝早起きが心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。



## こまめな手洗い

手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。

