



がつ よていこんだてひょう 12月の予定献立表

令和7年 11月 26日発行
由利本荘市立由利小学校

月	火	水	木	金
1日 ごはん ほっけのフライ おかかあえ はくさいのみそ汁	2日 ごはん グリルチキン ビーフンいため もやしのみそ汁	3日 ぶたごぼうどん とうふのみそ汁 りんごゼリー	4日 ごはん とりにくのてりやき ちゅうかサラダ だいこんのみそ汁	5日 キャラメルあげパン チーズオムレツ おんやさい コンソメスープ
6日 ごはん たまごふりかけ いわしのしょうがに おひたし みそけんちん汁	7日 わかめごはん しゅうまい ぴりからもやし きゃべつのみそ汁	8日 ビビンバ ちゅうかふうコーンスープ	9日 ポークカレー カクテルフルーツ	10日 ごもくうどん わふうサラダ とどやき
13日 ごはん にくだんご くきわかめのいりに なめこのみそ汁	14日 ごはん さばのみそに きんしたまごのサラダ じゃがいものみそ汁	15日 そばうどん はるさめスープ	16日 ごはん にくやさしいため あんかけたまご もずくスープ	17日 まるパン やさしいグラタン ミモザサラダ ジュリエンスープ
20日 ごはん しおこうじチキンカツ いいとうふ かぼちゃのみそ汁 ゆずゼリー	21日 ごはん ぶりのさいきょうやき ごまずあえ かきたま汁	22日 ブルーベリージョア シーフードクリーム スパゲッティ フロッキーサラダ	23日 チキンライス はしがたハンバーグ ポトフ クリスマスケーキ	牛乳は毎日つきます。 献立は変更になること があります。

今年も残りわずかとなりました。寒さが厳しくなるこの時期は、インフルエンザやノロウイルスなどへの予防対策が必要です。病気やウイルスに負けないために、こまめな手洗い・うがいや、栄養と休養をしっかりとることを心がけていきましょう。



とうじ
12月22日は 冬至 です

「冬至」とは、1年間のうち、昼が一番短く、夜が一番長くなる日のことです。冬至には、寒い冬を健康に過ごせることを願い、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。

かぼちゃは夏野菜ですが、冬まで保存できる野菜です。

風邪予防に役立つ栄養素が多く含まれています。

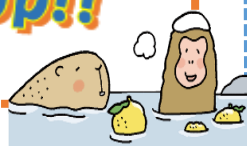
ゆずの強い香りには、病気などの悪いことを追いはら

う力があるとされていました。



こんげつ
今月の給食 Pick Up!!

しっかり食べて寒い冬も元気に過ごしましょう♪



せっ
石けんで
て
手を
あら
洗おう！



手を洗うことはとても大切です。手はいろいろなものに触るため、見た目がきれいであっても、汚れや細菌、ウイルスなどがついていている場合があります。細菌やウイルスなどによるかぜや食中毒を予防するためには、石けんで洗い流すことが効果的です。



こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時



トイレの後



動物に触った時



鼻をかんだ後



料理をする前



食事の前