
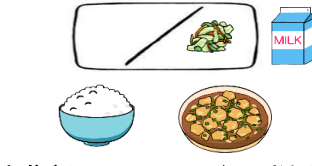
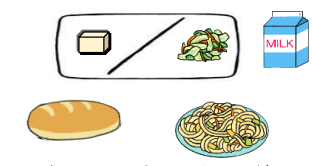
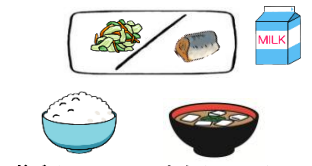
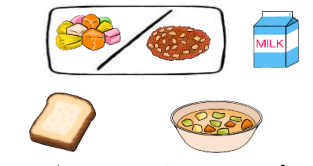

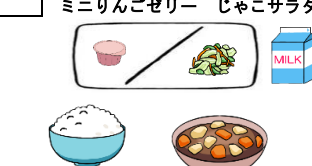
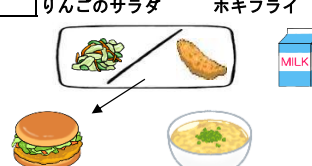



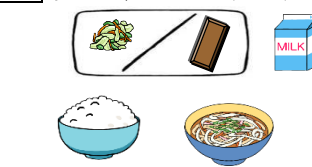


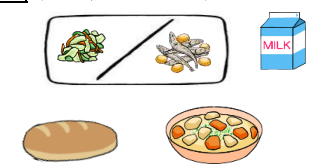






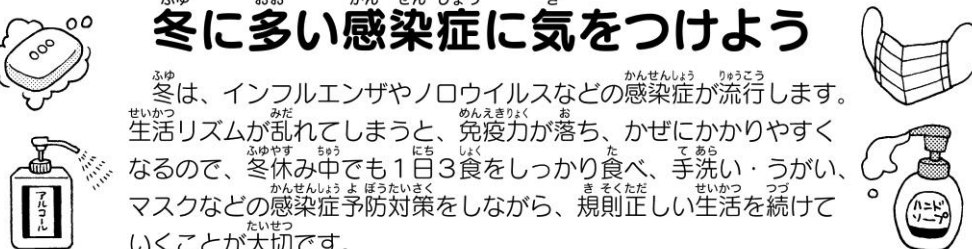
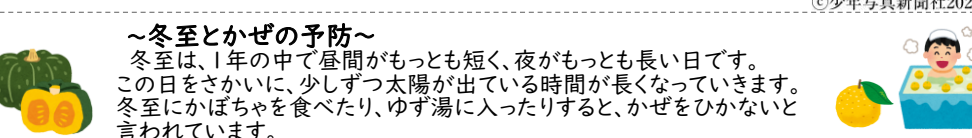
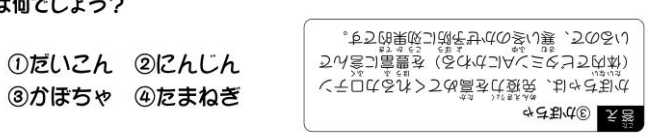




# 12がつ こんだてカレンダー

令和7年度 田辺小

	月	火	水	木	金	
こんだて	1 おひたし さかなのあまずがらめ  ごはん かきたまじる	2 もやしのナムル  むぎごはん チャージャンどうふ	3 てづくりみかんゼリー ツナサラダ  ミルクパン クリームスパゲティ	4 やさいのひじきあえ さばのソースに  むぎごはん とうふのみそしる	5 フルーツミックス カレーミートピーンズ  しょくパン ベーコンスープ	
	ねつやちからになる	こめ こむぎこ でんぶん さとう あぶら じゃがいも	こめ むぎ こんにやく さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	パン スパゲティ あぶら さとう	こめ むぎ さとう ごま	
	ち、にく、ほねをつくる	ぎゅうにゅう ホキ かつおぶし たまご だしかつお・こんぶ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく しらすほし みそ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう さば ひじき とうふ だししいりこ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン
	からだのちょうしをととのえる	にんじん たまねぎ こまつな はくさい ねぎ えのき	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが チンゲンサイ もやし	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ オレンジジュース	しょうが ほうれんそう はくさい にんじん ねぎ たまねぎ えのき	にんじん ピーマン トマト たまねぎ にんにく チンゲンサイ はくさい パイン もも
こんだて	8 みかん ぶたにくとこまつなのいたためもの  ごはん すいとんじる	9 みずなのミニりんごゼリー じゃこサラダ  むぎごはん ビーフカレー	10 はくさいとりんごのサラダ ホキフライ  まるパン コーンとたまごのスープ	11 ゆかりあえ なつとう  むぎごはん いもに	12 こくとうナッツ あつあげのチリソース  しょくパン にくだんごスープ	
	ねつやちからになる	こめ さとう ごま あぶら すいとんめん	パン こむぎこ あぶら じゃがいも でんぶん	こめ むぎ さととも	パン さとう でんぶん あぶら	
	ち、にく、ほねをつくる	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ だししいりこ みそ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく しらすほし	ぎゅうにゅう ホキ ハム たまご	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ だしかつお・こんぶ なつとう	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ミートボール
	からだのちょうしをととのえる	こまつな にんじん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ だいこん はくさい ごぼう しいたけ みかん	にんじん にんにく しょうが たまねぎ みずな だいこん	はくさい りんご にんじん ねぎ たまねぎ コーン	にんじん ねぎ だいこん しめじ ごぼう こまつな ゆかり もやし	ピーマン たまねぎ にんにく しょうが ねぎ はくさい もやし しめじ にんじん
こんだて	15 ごもくきんぴら きびなごフライ  ごはん はくさいのみそしる	16 わかめのすのもの あじつけのり  むぎごはん すきやきうどん	17 ふりかえきゅうじつ 振替休日  12月20日(土)は学習発表会・学級懇談会です。 		18 ひごまるデー「さつまいも」 レバーとさつまいものごますあえ あげがらめ  むぎごはん たまごいりわかめじる	19 りっちゃんサラダ いりこアーモンド  ミルクパン ポトフ
	ねつやちからになる	こめ パンこ あぶら こんにやく さとう ごま あぶら じゃがいも	こめ むぎ うどん さとう あぶら ごま	こめ むぎ さとう	パン じゃがいも あぶら	
	ち、にく、ほねをつくる	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく てんぷら だししいりこ みそ	ぎゅうにゅう やきどうふ ぎゅうにく ちくわ わかめ のり	ぎゅうにゅう とりレバー とうふ たまご わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム かつおぶし こんぶ いりこ	
	からだのちょうしをととのえる	にんじん れんこん ごぼう いんげん ねぎ はくさい たまねぎ	にんじん ねぎ はくさい たまねぎ ごぼう チンゲンサイ もやし	にんじん ねぎ だいこん しめじ	ピーマン ほうれんそう にんじん もやし ねぎ たまねぎ	にんじん キャベツ きゅうり コーン にんにく だいこん たまねぎ
こんだて	22 冬至(とうじ) ふりかけ ゆずがあえ  ごはん かぼちやのうまに	23 たんじょうび給食 12月生まれ チョコプリン フロccoliのサラダ  チキンライス やさいのスープ	24 しゅうぎょうしき 終業式  3学期は1月9日(金)より給食が始まります。 給食エプロンを持って帰った人は忘れずに持ってきてくださいね。 		今月のテーマ <b>寒さに負けない食事をしよう</b> <b>意識しよう! 冬休み中の生活習慣</b>	
	ねつやちからになる	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま	こめ むぎ さとう	1日3食をしっかり食べる 		
	ち、にく、ほねをつくる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちぎりあげ のり あおのり	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	適度な運動をする 		
	からだのちょうしをととのえる	かぼちや にんじん たまねぎ しいたけ はくさい いんげん ゆず	にんじん ピーマン たまねぎ フロccoli だいこん チンゲンサイ はくさい しめじ	早起き早寝をする 		
こんだて	冬に多い感染症に気をつけよう 冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。生活リズムが乱れてしまうと、免疫力が落ち、かぜにかかりやすくなるので、冬休み中でも1日3食をしっかり食べ、手洗い・うがい、マスクなどの感染症予防対策をしながら、規則正しい生活を続けていくことが大切です。 					
	~冬至とかぜの予防~ 冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日をさかんに、少しずつ太陽が出ている時間が長くなっていきます。冬至にかぼちやを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないと言われています。 					
	クイズ 1年の中でもっとも日が短い日を「冬至」といいます。そんな「冬至に食べるとかぜをひかない」といわれている野菜は何でしょう? ①だいこん ②にんじん ③かぼちや ④たまねぎ 					
	※献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。 ©少年写真新聞社2025					