

令和4年度  
難波小学校8号



いよいよ12月、今年もあとわずかとなりました。  
朝夕は寒く、気温の変化が大きくなり体調を崩す人が増える時期です。  
てあらい、うがいをしっかりして、バランスのよい食事を毎日しっかり食べましょう。



12月のめあては「給食のことをよく知ろう!」です!

12月2日(金)

アップルパン  
ぎゅうにゅう  
チーズミートグラタン  
ブロッコリー  
スープ

12月12日(月)

くろまめごはん りゅうにゅう  
さといもコロッケ  
れんこんのきんぴら  
かきたまじる

ゆうめいなたんぱのくろまめをつかっています

12月5日(月)

ごはん りゅうにゅう  
ちくわのいそかあげ  
まめのあまに  
かすじる

12月20日(火)

ごはん  
ぎゅうにゅう  
スパイシーチキン  
ポテトサラダ  
はくさいスープ

スパイシーチキンはあぶらであげないで、オーブンでやっていますよ!

12月8日(木)

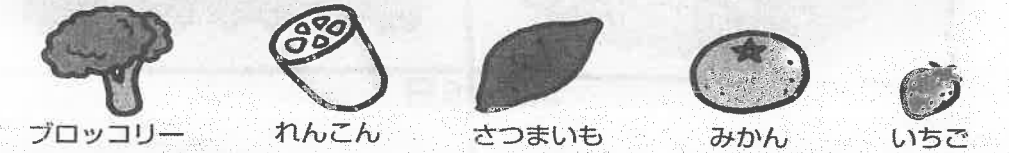
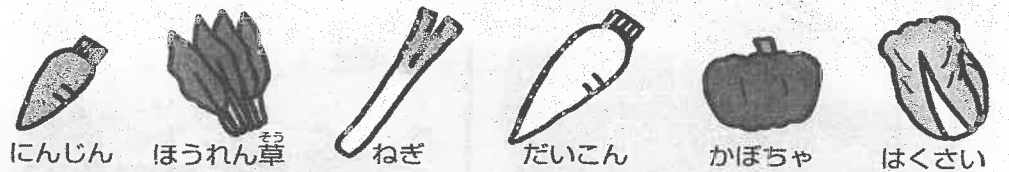
ごはん りゅうにゅう  
はたはたのからあげ  
こうやどうふのたまごとじ  
さわにわん

はたはたはあたまからぜんぶたべられますよ~!



## 寒さに負けない食事

冬に美味しい食べものには寒さに負けないしょうぶな体づくりに役立ちます。



### 体を強くしよう! (たんぱく質)



※でも、とりすぎには気をつけてね!



いつも残食がないのは5年2組さんです ☆

残食が少ない学年は5年生と3年生です。そのなかでも5年2組さんは4月から今まで、ほとんど給食が残ってきません。しかし、「これ、配り忘れたのかなあ?」と思うほど残ってくるクラスもあります。給食はみんなが成長するのに必要な量しか出ていません。みんなの体はみんなが食べたものでしか作られません。今!!! しっかり食べましょう。

3学期は給食週間がありそこで、各クラスごとの残食調べをする予定でいます。



保護者の皆様へ  
3学期の給食は1月12日(木)から始まります。  
エプロンは体操服と同じお店(アメリカ屋さん)で購入できます。  
(白、袖ありであればどちらで購入されてもかまいません。)