



12月の献立表



弘前市立百沢小学校

月	火	水	木	金
<p>◇年末年始の行事と食べ物◇</p> <p>冬至(12/22) <small>*地域や家庭によって異なる場合があります。</small></p> <p>七草(1/7) せり・なすな・ごきょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ</p> <p>鍋開き(1/11) おしるこ など</p> <p>小正月(1/15) あずきがゆ もち花・まゆ玉</p>				<p>1日</p> <ul style="list-style-type: none"> わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 鮭の塩焼き 白菜の辛子和え 豆腐のすまし汁
<p>4日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 鶏のカレー揚げ(2個) キャベツとゆずの和え物 野菜のみそ汁 	<p>5日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのこんぶ煮 れんこんの炒め物 肉じゃが 	<p>6日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 わかたけの信田煮 野菜炒め ひじきのみそ汁 	<p>7日</p> <ul style="list-style-type: none"> チャーシューメン ぎゅうにゅう 牛乳 シュウマイ(3個) チンゲン菜の中華和え 	<p>8日 ◆</p> <p>もちつき会 </p>
<p>11日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 手羽元の煮物(2個) ゆかり和え 高野豆腐のみそ汁 	<p>12日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ジュア しそ巻棒餃子(2個) チンジャオロース 春雨スープ 	<p>13日 ◆</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 つくね 小松菜のごま和え おでん 	<p>14日</p> <ul style="list-style-type: none"> 米粉パン ぎゅうにゅう 牛乳 白身魚の香草焼き 大根サラダ コーンスープ 	<p>15日</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆チキンカツカレー ぎゅうにゅう 牛乳 福神漬 いんげんサラダ
<p>18日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグ キャロットサラダ たまごスープ 	<p>19日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの塩こうじ焼き ひじきのサラダ じゃがいものみそ汁 	<p>20日</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 エビの寄せ揚げ 根菜のメンチカツ にんじんとチンゲン菜の和え物 かぼちゃのみそ汁 	<p>21日</p> <ul style="list-style-type: none"> ミートソーススパゲッティ ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ ブロッコリーサラダ 	<p>22日 ◆</p> <ul style="list-style-type: none"> ピラフ ぎゅうにゅう 牛乳 モミの木チキン ココロサラダ オニオンスープ フルーツミックス

- ・材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。
- ・15日のチキンカツカレーは12月生まれのリクエストメニュー(☆)です。
- ・7日のチャーシューメン、18日のハンバーグ、21日のミートソーススパゲッティはチャレンジリクエストメニュー(O)です。
- ・◆は栄養士訪問予定日です。

どちらかを選んでたべましょう。



手をきれいに洗おう！

手洗い行動チェック

あてはまるものに印をつけてみよう！

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 手を洗うのはめんどうだから水でちょっとぬらすだけ | <input type="checkbox"/> ハンカチを持っていないので手をふったり洋服でふいているよ |
| <input type="checkbox"/> つめはのばしたまま | <input type="checkbox"/> 石けんは使うけど手のひらをこするだけでおしまい |
| <input type="checkbox"/> 友だちとよくハンカチの貸し借りをするよ | |



チェックが多かった人は、手洗いの基本ができていません。せっけんを使って洗い残しがないようよく洗い、きれいなハンカチやタオルでふくように心がけましょう。

きれいに手を洗おう！！



～手洗いの効果～

- ・食中毒を予防します！
- ・かぜの予防に効果があります！
- ・汚れを落とし、衛生的にします！