

2025年

12月 きゅうしょくだより

ぎゅうにゅうは まいにち
1本(200cc)ずつきます。

青木小学校

コラボ⑤

1日(月)

- ごはん
- ぶたどんのく
- ごまドレッシング
サラダ
- きのこじる

コラボ⑥

2日(火)

- コッペパン
- ハムエッグ
- だいこんと
ツナのサラダ
- こめこのシチュー

コラボ⑦

3日(水)

- ごはん
- じゃがぶたキムチ
- はるさめサラダ
- ちんげんさいのスー
- みたらしだんこ

6年生バイキング給食

4日(木)

- コッペパン
- ホキのハーブパンこ
やき
- ごぼうサラダ
- ミネストローネ
- いちごジャム

コラボ⑧

5日(金)

- ごはん
- もやしのナムル
- しょうゆラーメン
- てづくりあんまん
- ふりかけ

1年1組
お楽しみ献立

8日(月)

- ごはん
- いわしのかばやき
- きりぼしだいこんに
- わかめのみそしる

9日(火)

- コッペパン
- かぼちゃのチーズやき
- パンネとブロッコリーの
サラダ
- ポテトベーコンの
スープ

10日(水)

- わかめごはん
- とりにくのからあげ
- なっとうあえ
- にくだんこのスープ
- てづくりきょうほう
ゼリー

11日(木)

- コッペパン
- とりにくのトマト
ソースに
- チーズサラダ
- パスタいりやさいスープ
- てづくりりんごケーキ

12日(金)

- くろまいごはん
- さばのたつたあげ
- シャキッと
ポテトサラダ
- いなかじる

15日(月)

- ごはん
- わかさぎのからあげ
- カリポリづけ
- よせなべじる

16日(火)

- ソフトめん
- うどんふう
- おかかあえ
- きつねうどんじる
- てづくり
スイートポテト

17日(水)

- ごはん
- にくだんこの
もちこめむし
- いとかんてんサラダ
- ごもくスープ

18日(木)

- コッペパン
- さつまいもと
とりにくのあげに
- ポパイサラダ
- コーンスープ

19日(金)

- ごはん
- やきさかな
- のりあえ
- にこみおでん

冬至献立

22日(月)

- ごはん
- こんにゃくと
ちくわの
ゆずみそかけ
- いそびだし
- かぼちゃほうとう
- のりつくだに

クリスマ
ス献立

23日(火)

- コッペパン
- ローストチキン
- クリスマスサラダ
- ラビオリスープ
- チョコプリン

お年とり献立

24日(水)

- ごはん
- ぶりだいこん
- ちくさあえ
- かすじる

25日(木)

- スパゲティ
- ナポリタン
- スペインオムレツ
- コーンサラダ

☆献立は都合により、変わる
ことがあります。

11月25日から12
月5日まで読書週間
です。読書週間に合わせ
てコラボ給食を実施し
ます。

⑤つるバラ村のレスト
ラン→きのこ汁

⑥コクリコ坂から→
ハムエッグ

⑦ノラネコぐんだ
んお化けの山→み
たらしだんこ

⑧・千と千尋の神
隠し→あんまん
・ポニョ→ラーメ
ン

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

感染症予防に「ビタミンACE」を!



感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる。	野菜、果物、いも類に多く含まれる。	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる。
 にんじん かぼちゃ	 ブロッコリー いちご 柿	 アーモンド かぼちゃ ひまわり油