



平成23年度

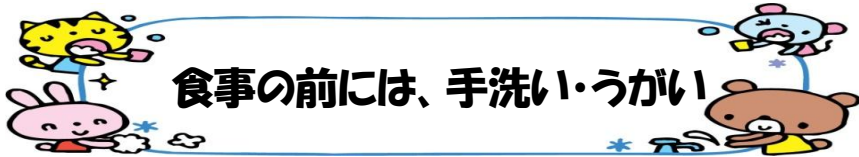
12月

こんだてひょう



大宮第三小学校

日	主食	こんだて	血や肉・骨になる たべもの	体の調子を整える たべもの	力や熱になる たべもの
1日(木)		鶏肉とレバーとさつまいもの旨煮 きのこほうれん草のおひたし 豆腐のすまし汁	とり肉 レバー とうふ かまぼこ	しょうが ほうれん草 ぶなしめじ はくさい ねぎ えのき	ごはん さつまいも
2日(金)		肉味噌おでん イカの煮付け かぶの即席漬	あつあげ イカ さつまあげ とりミンチ こんぶ	だいこん にんじん しょうが かぶ	ごはん じゃがいも こんにゃく
5日(月)		キスの煮付け 磯香和え 大根と春雨の辛み炒め	きす のり はるさめ ぶたミンチ	しょうが キャベツ みずな にんじん だいこん にんにく ねぎ	ごはん
6日(火)		大豆とひじきのかき揚げ キャベツとじゃこの酢の物 かきたま汁	大豆 ひじき とうふ えび わかめ たまご ちりめんじゃこ かまぼこ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ	ごはん さつまいも
7日(水)	 麦ごはん	ポークストロガノフ 水菜とりんごのサラダ ココアプリン	ぶた肉 ハム	ぶなしめじ たまねぎ マッシュルーム みずな キャベツ りんご	ごはん バター
8日(木)		つばすの蒲焼き 春菊のごま和え さつま汁	ツバス とり肉	しゅんぎく はくさい にんじん だいこん もやし ねぎ	ごはん ごま さつまいも
9日(金)		ゆかりごはん 肉団子と冬野菜のミルク煮 マカロニサラダ みかん	ぶたミンチ うずらたまご ハム	しょうが キャベツ はくさい にんじん ブロッコリー ねぎ ほうれん草 みかん	ごはん マカロニ マヨネーズ
12日(月)		鶏肉と野菜のケチャップ煮 ねぎのサラダ りんご ふりかけ	とり肉 うずらたまご ハム	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ さやいんげん だいこん	ごはん じゃがいも マヨネーズ ごま
13日(火)		豚としめじのごはん はんぺんの甘酢和え コーンスープ	ぶた肉 わかめ たまご ベーコン さつまあげ	ぶなしめじ しょうが キャベツ にんじん たまねぎ こまつな コーン	ごはん ごま
14日(水)		さわらの変わり揚げ 五色和え 味噌けんちん汁	さわら たまご とうふ ぶた肉	にんじん はくさい ほうれん草 ねぎ だいこん	ごはん ごま マロニー さといも
15日(木)		カレー豆腐 磯香和え あべかわ芋	とうふ のり とりミンチ ぶたミンチ	にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ にんじん ねぎ みずな	ごはん さつまいも
16日(金)		八宝菜 レンコンのきんぴら ふりかけ	ぶた肉 いか えび ちくわ きくらげ	はくさい たけのこ れんこん にんじん こまつな にんにく たまねぎ しょうが さやいんげ	ごはん こんにゃく ごま
19日(月)		フライドチキン 大根のマセドアンサラダ わかめスープ	とり肉 ハム ベーコン わかめ	にんにく だいこん たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ えのき ねぎ	ごはん マヨネーズ
20日(火)		じゃがマーボー 中華和え みかん	ぶたミンチ ハム わかめ	にんにく たまねぎ にんじん みずな だいこん ねぎ みかん	ごはん じゃがいも はるさめ
21日(水)		つばすの味噌ネーズ焼き 白菜のかつお和え 南京のみそ汁	ツバス あぶらあげ とうふ わかめ	たまねぎ にんじん はくさい みずな かぼちゃ	ごはん マヨネーズ ごま
2 学 期 終 業 式					
22日(木)	 麦ごはん	ターメリックライスホワイトカレー ブロッコリーとツナのサラダ クリスマスデザート	とり肉 粉チーズ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ブロッコリー	ごはん じゃがいも
23日(金)	<p>12月23日(金)から冬休みです。どんどん寒くなり雪も降ってきますが、楽しいことがたくさん待っている冬休みです。おいしい物もたくさん食べると思いますが、食べすぎには注意しましょう！規則正しい生活を忘れずに、元気に過ごしてください。</p> <p style="text-align: right;">12月23日 天皇誕生日</p>				



食事の前には、手洗い・うがい

効果的なうがいのしかた

①ぶくぶくうがい
水をで口の中をぶくぶくして吐き出す。

②がらがらうがい
水を口に含み、のどの奥まで届くように上を向き、15秒ほどがらがらして、吐き出す。ガラガラ



じょうずな手の洗い方 しっかりていねいに洗い、バイキンを流しましょう。

1 腕まくりをする。	2 水道水で手をぬらす。	3 せっけんをしっかりと泡だてる。	4 手のひら、甲を洗う。	5 指と指の間を洗う。
6 親指を反対の手でつつんで洗う。	7 よくこすって、つめの間を洗う。	8 手首を洗う。	9 せっけんを流す。	10 清潔なタオルでふく。