

12月

岐阜市立木田小学校

あじのたび

こんげつは「えひめけん」

てっちゃん
せんいくん
わしよっくん

鉄分(てつぶん)が多いこんだての日
食物(しょくもつ)せんいが多いこんだての日
(にほんがたしよくい)「日本型食事」の日

きりほだいこんのオイスターソースいため

ギョーザ
ミニゼリー

1日

いっしょくちゅうかめん エネルギー 586 kcal 塩分 2.5 g
やさいラーメン

じゃこのおひたし

きんときまめのあまみのりのつくだに

2日

エネルギー 594 kcal 塩分 2.0 g

やさいのソテー

オムレツ

くろパン
ピーンズシチュー

5日

エネルギー 659 kcal 塩分 2.6 g

になます

ハタハタのからあげ

きりたんぼなべ

6日

エネルギー 643 kcal 塩分 1.7 g

ひじきとだいずのもの

いりたまご

さげごはん

みかん

7日

(むぎいり) エネルギー 616 kcal 塩分 2.0 g
すまじる

じゃがいものきんぴら

わふうおろしハンバーグ

8日

(むぎいり) エネルギー 654 kcal 塩分 2.1 g
岐福(ぎふ)みそしる

じゃこてんとあおなのびたし

せんざんき

いもだき

9日

エネルギー 699 kcal 塩分 1.7 g

ほうれんそうのソテー

ミートボールのケチャップに

ジャム

かぶとはくさいのスープ

12日

エネルギー 602 kcal 塩分 2.9 g

はくさいのおかかあえ

こうやどうふのたまごじ

のっぺいじる

ゼリー

13日

エネルギー 601 kcal 塩分 2.1 g

だいずいりツナごはん

にくじゃが

岐福(ぎふ)みそしる

14日

(むぎいり) エネルギー 647 kcal 塩分 2.0 g

ごまあえ

レバーとこんにやくのにつけ

いもけんびいり
こぎかな

15日

エネルギー 516 kcal 塩分 1.7 g
いっしょくうどん
けんちんうどん

だいこんとあつあげのもの

サバのたつたあげ

かきたまじる

みかん

16日

エネルギー 700 kcal 塩分 1.7 g

こまつなとツナのびたし

あつやきたまご

はなかつお
なっとう

ぎふぐだくさんぶたじる

19日

エネルギー 647 kcal 塩分 2.2 g

ほうれんそうのびたし

あげだいず

すきやき

20日

エネルギー 663 kcal 塩分 1.5 g

ゆずのかおりあえ

かぼちゃコロッケ

うちこみじる

21日

(むぎいり) エネルギー 638 kcal 塩分 2.2 g

コーンキャベツ

てばもとのてりに

デザート

22日

エネルギー 666 kcal 塩分 3.0 g
コッペパン
ほうれんそうのクリームスープ

じゃがいものちゅうかいため

エビのチリソースに

とうふのスープ

23日

エネルギー 572 kcal 塩分 2.2 g

ひじきサラダ

だいずとこぎかな

シーフードカレー

26日

エネルギー 655 kcal 塩分 2.1 g

はやね 早起き
あさ 朝ごはん

早寝 早起き 朝ごはん

規則正しい生活をしよう

冬休みになると、ついつい夜更かしをしたり、起きる時刻が遅くなったりして、生活や体のリズムがくずれがちになります。

不規則な生活で、体調をくずさないように、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、体調を整えましょう。