

12月

青山中学校



あじのたび

今日は『愛媛県』です。



鉄分が多い献立の日
食物せんいが多い献立の日
「日本型食事」の日

切り干し大根のオイスターソース炒め

ギョーザ

ミニゼリー

一食中華麺

野菜ラーメン

1日

エネルギー 788 kcal 塩分 3.3g

みかんゼリーヨーグルト

キーマカレー

野菜スープ

2日

エネルギー 771 kcal 塩分 1.8g

学校給食
独自献立
青山SDGsで
キーマカレー

野菜のソテー

オムレツ

黒パン

ビーンズシチュー

5日

エネルギー 822 kcal 塩分 3.2g

煮なます

ハタハタのから揚げ

きりたんぼ鍋

6日

エネルギー 797 kcal 塩分 1.8g

ひじきと大豆の煮もの いり卵

鮭ごはん

すまし汁

7日

エネルギー 774 kcal 塩分 2.3g

じゃがいものきんぴら

和風おろしハンバーグ

岐福(ぎふ)味噌汁

8日

エネルギー 829 kcal 塩分 2.6g

じゃこ天と青菜の煮びたし

せんざんき

いもだき

9日

エネルギー 901 kcal 塩分 1.8g

ほうれん草のソテー

ミートボールのケチャップ煮

かぶと白菜のスープ

12日

エネルギー 768 kcal 塩分 3.2g

白菜のおかかあえ

高野豆腐の卵とじ

のっぺい汁

13日

エネルギー 779 kcal 塩分 2.6g

大豆入りツナごはん

肉じゃが

岐福(ぎふ)味噌汁

14日

エネルギー 824 kcal 塩分 2.6g

ごまあえ

レバーとこんにやくの煮つけ

けんちんうどん

15日

エネルギー 660 kcal 塩分 2.2g

大根と厚揚げの煮物

サバのたつた揚げ

かきたま汁

16日

エネルギー 865 kcal 塩分 1.9g

小松菜とツナの煮びたし

厚焼き卵

岐阜具だくさん豚汁

19日

エネルギー 807 kcal 塩分 2.3g

ほうれん草の煮びたし

揚げ大豆

すき焼き

20日

エネルギー 820 kcal 塩分 1.8g

ゆずの香りあえ

かぼちゃコロッケ

打ち込み汁

21日

エネルギー 787 kcal 塩分 2.6g

コーンキャベツ

手羽元の照り煮

ほうれん草のクリームスープ

22日

エネルギー 787 kcal 塩分 3.6g

じゃがいもの中華炒め

エビのチリソース煮

豆腐のスープ

23日

エネルギー 730 kcal 塩分 2.6g

ひじきサラダ

大豆と小魚

シーフードカレー

26日

エネルギー 813 kcal 塩分 2.5g

冬至にゆず湯と かぼちゃ

冬至は1年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふる(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。

寒さに負けない生活習慣

冬も元気に過ごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事と、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



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、起床時間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。