

# 12月

## 青山中学校

# あじのたび

## 今月は「秋田県」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

12月22日は冬至です

おかかあえ  
 ワカサギのから揚げ  
 きりたんぼ鍋  
 1日  
 エネルギー 767 kcal 塩分 1.8g

ひじきサラダ  
 チリコンカン  
 ミルメーク  
 白菜のクリームスープ 4日  
 エネルギー 835 kcal 塩分 3.1g

筑前煮  
 サバの味噌煮  
 みかん  
 かきたま汁 5日  
 エネルギー 848 kcal 塩分 2.1g

じゃがいものそぼろ煮  
 大豆入りツナごはん  
 岐福(ぎふ)味噌汁 6日  
 (麦入り)  
 エネルギー 752 kcal 塩分 2.3g

ごぼうつくね  
 豚肉のしょうがみそ炒め  
 ずんだもち  
 けんちん汁 7日  
 (麦入り)  
 エネルギー 886 kcal 塩分 2.4g

八宝菜  
 五目スープ 8日  
 エネルギー 797 kcal 塩分 2.9g

くきわかめの炒め煮  
 金時豆の甘煮  
 ふりかけ  
 白菜鍋 11日  
 エネルギー 759 kcal 塩分 2.3g

ひじきと大豆の煮物  
 親子丼  
 みかん  
 なめこの岐福(ぎふ)味噌汁 12日  
 エネルギー 790 kcal 塩分 2.7g

フルーツ盛り合わせ  
 れんこんサラダ  
 カレーライス 13日  
 (麦入り)  
 エネルギー 854 kcal 塩分 2.5g

切り干し大根のオイスターソース炒め  
 ギョーザ  
 大豆入り小魚  
 一食中華麺  
 野菜ラーメン 14日  
 エネルギー 754 kcal 塩分 3.3g

白菜のおひたし  
 大根と豚肉の煮物  
 納豆  
 岐福(ぎふ)味噌汁 15日  
 エネルギー 758 kcal 塩分 2.4g

ポイルキャベツ  
 ウインナーのソースかけ  
 ヨーグルト  
 コッパン  
 冬野菜のスープ 18日  
 エネルギー 766 kcal 塩分 3.3g

大根と厚揚げの煮物  
 アジの香味揚げ  
 みかん  
 白菜の味噌汁 19日  
 エネルギー 775 kcal 塩分 2.1g

小松菜とゆずの煮びたし  
 かぼちゃコロッケ  
 打ち込み汁 20日  
 (麦入り)  
 エネルギー 751 kcal 塩分 2.3g

コーンキャベツ  
 フライドチキン  
 デザート  
 コッパン  
 ほうれん草のクリームスープ 21日  
 エネルギー 828 kcal 塩分 2.9g

煮なます  
 厚焼き卵  
 ひきずり 22日  
 エネルギー 754 kcal 塩分 2.2g

カラフルポテト  
 鶏肉の赤ワイン煮  
 黒パン  
 大根としめじのスープ 25日  
 エネルギー 751 kcal 塩分 3.2g

煮びたし  
 豚肉と厚揚げの味噌炒め  
 りんご  
 こぶ汁 26日  
 エネルギー 758 kcal 塩分 2.0g

## 冬休み中も生活リズムを整えよう

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。