

## 令和4年度 小学生用 12月

## きゅうしょくこんだて表

紀の川市立 河南学校給食センター

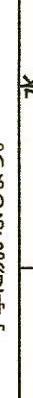
寒くなり、新型コロナだけでなく、かぜやインフルエンザの流行が心配されます。そして同じノロウイルスによる食中毒にも注意が必要です。それらの予防のために、簡単にできて、どちらも効果の高い方法は、ズバリ、「せっけんを使つた丁寧な手洗い」です。



見えない細菌やウイルスがついていることがあります。



見えない細菌やウイルスがついていることがあります。



見えない細菌やウイルスがついていることがあります。

月	火	水	木	金
5	△ ジョア(ストロベリー) ふたごん	△ 牛乳 ごはん	△ 牛乳 ごはん	△ 牛乳 ごはん
6	△ 牛乳 ごはん	△ 牛乳 ごはん	△ 牛乳 ごはん	△ 牛乳 ごはん
7	△ ベビーベン フレーンオムレツ ベンネのボロネーゼ	△ ベビーベン フレーンオムレツ ベンネ 16	△ ベビーベン フレーンオムレツ ベンネ 16	△ ベビーベン フレーンオムレツ ベンネ 16
8	△ おじみかがなフライ おじみかがなオムレツ おじみかがなパニーニ	△ おじみかがなフライ おじみかがなオムレツ おじみかがなパニーニ	△ おじみかがなフライ おじみかがなオムレツ おじみかがなパニーニ	△ おじみかがなフライ おじみかがなオムレツ おじみかがなパニーニ
9	△ ピーチのまぜごはん	△ ピーチのまぜごはん	△ ピーチのまぜごはん	△ ピーチのまぜごはん
10	△ おじみかがなパニーニ	△ おじみかがなパニーニ	△ おじみかがなパニーニ	△ おじみかがなパニーニ
11	△ おじみかがなパニーニ	△ おじみかがなパニーニ	△ おじみかがなパニーニ	△ おじみかがなパニーニ
12	△ 牛乳 チーズ/パン	△ 牛乳 チーズ/パン	△ 牛乳 チーズ/パン	△ 牛乳 チーズ/パン
13	△ おじみかがなパン おじみかがなチーズ	△ おじみかがなパン おじみかがなチーズ	△ おじみかがなパン おじみかがなチーズ	△ おじみかがなパン おじみかがなチーズ
14	△ おじみかがなパン おじみかがなチーズ	△ おじみかがなパン おじみかがなチーズ	△ おじみかがなパン おじみかがなチーズ	△ おじみかがなパン おじみかがなチーズ
15	△ おじみかがなパン おじみかがなチーズ	△ おじみかがなパン おじみかがなチーズ	△ おじみかがなパン おじみかがなチーズ	△ おじみかがなパン おじみかがなチーズ
16	△ ピーチエイド	△ ピーチエイド	△ ピーチエイド	△ ピーチエイド
17	△ ピーチエイド	△ ピーチエイド	△ ピーチエイド	△ ピーチエイド
18	△ おじみかがなパン おじみかがなチーズ	△ おじみかがなパン おじみかがなチーズ	△ おじみかがなパン おじみかがなチーズ	△ おじみかがなパン おじみかがなチーズ
19	△ 牛乳 コンコンごはん	△ 牛乳 コンコンごはん	△ 牛乳 コンコンごはん	△ 牛乳 コンコンごはん
20	△ おじみかがなパン おじみかがなチーズ	△ おじみかがなパン おじみかがなチーズ	△ おじみかがなパン おじみかがなチーズ	△ おじみかがなパン おじみかがなチーズ
21	△ おじみかがなパン おじみかがなチーズ	△ おじみかがなパン おじみかがなチーズ	△ おじみかがなパン おじみかがなチーズ	△ おじみかがなパン おじみかがなチーズ
22	△ おじみかがなパン おじみかがなチーズ	△ おじみかがなパン おじみかがなチーズ	△ おじみかがなパン おじみかがなチーズ	△ おじみかがなパン おじみかがなチーズ
23	△ おじみかがなパン おじみかがなチーズ	△ おじみかがなパン おじみかがなチーズ	△ おじみかがなパン おじみかがなチーズ	△ おじみかがなパン おじみかがなチーズ

<3つの食品グループと多く含まれる栄養素>

・おもにエネルギーの供給する食品 炭水化物	△・おもにエネルギーの供給する食品 炭水化物	△・おもにエネルギーの供給する食品 炭水化物
・おもに体をつくる ものになる食品 タンパク質 (コレラブ)	△・おもに体をつくる ものになる食品 タンパク質 (コレラブ)	△・おもに体をつくる ものになる食品 タンパク質 (コレラブ)

ビタミン

無機質

☆材料購入の都合により  
献立を変更することがあります。

