## 令和7年 12月の予定献立表

食品群 体内でのはたらき 赤の食品 血や肉、骨をつくる 黄の食品 働く力や体温となる 緑の食品 体の調子をととのえる

学校給食の栄養 基準量		C=エネルキ゛ー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	24.4	18.1
	中学校	830	31.2	23.1

## 下地学校給食共同調理場

TEL: 0980-76-2455 FAX: 0980-76-2480

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。 家庭・学級においても毎日確認してください。

※材料・その他の都合により献立を変更することがあります。

冬室は、1岸のやで遺むかもっ

③ ② とも短く、後がもっとも長い首で

す。この首を境に太陽の力が復活

ます。冬室にかぼちゃを食べたり、

ゆず湯に入ったりすると、かぜを

( ) ひかないといわれています。

するとされ、白が長くなっていき

- ※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。
- ※児童生徒の給食費(小学校5600円、中学校6000円)は市が負担しています。



先生方と楽しい給食時間を過ごしてください♬

なっとうる からあけ すきやき

ョムチキン

色で塗った献立です。1月以降もお楽しみに

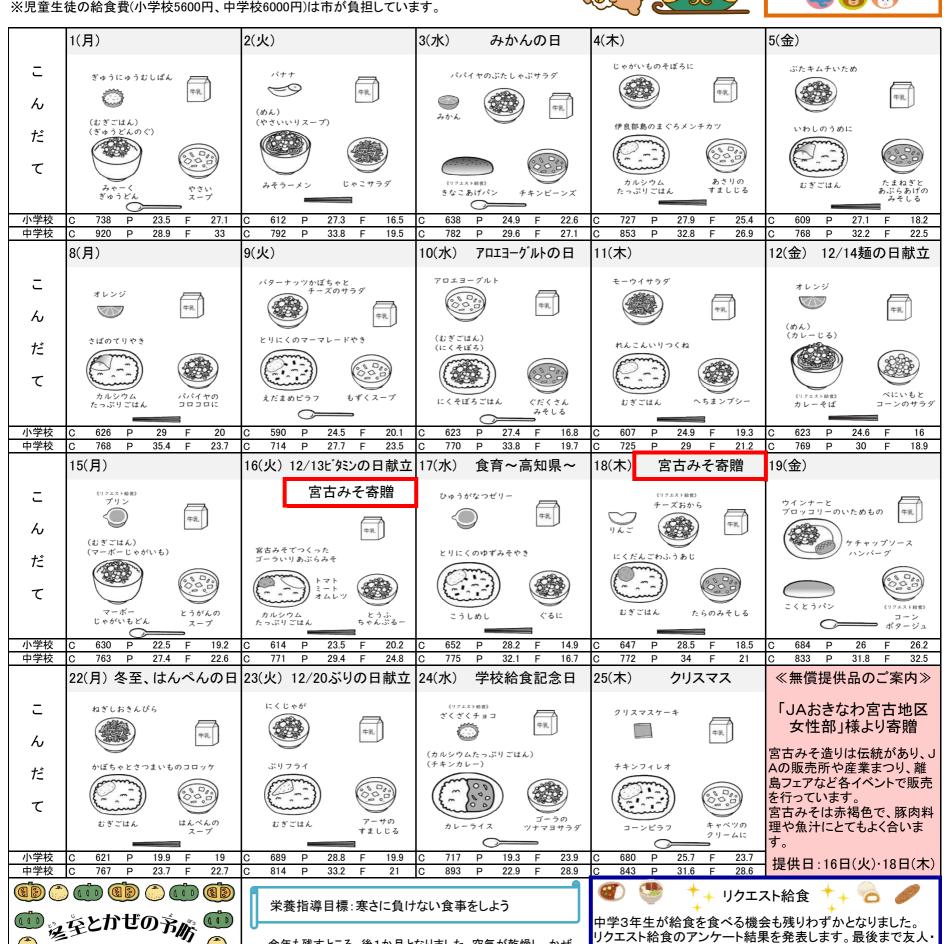
≪欠食予定≫

下地中全学年 1日 下地中全学年 22日









今年も残すところ、後1か月となりました。空気が乾燥し、かぜ

やインフルエンザ、コロナウイルス感染症などへの感染リスクが

高まる時期でもあります。冬を元気に過ごすには、手洗い、うがい

はもちろんのこと、1日3度の食事をしっかりとることが大切です。

食事では、たんぱく質やビタミンACE(エース)を取り入れるように

心がけましょう。