



12月 献立もりつけ図【教室用】

☆牛乳は毎日つきます。

☆給食当番の健康観察・服装チェックはできていますか？

☆給食当番の健康観察・服装チェックは、確実にお願いします☆



からだを
あたためる
ニャー

症状別 かぜをひいた時の食事				
発熱・寒気	鼻水・鼻づまり	せき・のどの痛み	下痢・吐き気	
<p>発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。</p> <p>めん類 水分</p>	<p>暖かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。</p> <p>汁物 スープ</p>	<p>のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。</p> <p>ゼリー アイスクリーム</p>	<p>胃腸が弱っているので消化のよいおかゆやそうすい、スープなどにしましょう。また、味がこいものは避けましょう。</p> <p>おかゆ スープ</p>	<p>1</p> <p>フルーツクリーム ほろんそうめん</p> <p>↓</p> <p>コッパン(カット) ポトフ</p>
月 曜	火 曜	水 曜	木 曜	金 曜
4	5	6	7	8
<p>パンパンジーサラダ はるまき</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p>	<p>はくせいごまあえ さかなのこがねやき</p> <p>じゃこごはん ふしろうめんじる</p>	<p>れんこんサラダ とりのからあげ</p> <p>むぎごはん けんちんじる</p>	<p>こまつなのじゃこあえ いわしのかんろに</p> <p>むぎごはん ごじる</p>	<p>だいこんサラダ りんご</p> <p>パイパン チキンピーズ</p>
11	12	13	14	15
<p>ひじきとねぎのいそに いわしのかばすもんに</p> <p>むぎごはん とんじる</p>	<p>さかないりサラダ</p> <p>ちゅうかどんのぐ(むぎごはん)</p>	<p>クリスタルサラダ</p> <p>ふゆのやさいかレー(ざっこごはん)</p>	<p>フロッキーと ししゃものかおりやきのりのつくだにのゴマあえ 小:1び 中:2び</p> <p>ゆかりごはん じゃがいものうまに</p>	<p>みかん かぼちゃフライ</p> <p>てっこつサラダ</p> <p>ココアパン こんさいチュー</p>
18	19	20	21	22
<p>はるさめサラダ チキンシューマイ 小:1こ 中:2こ</p> <p>むぎごはん マーボー豆腐</p>	<p>ヤコンのきんぴら ちぐさやき</p> <p>むぎごはん たけみつこじる</p>	<p>やさいのア-モンドあえ さかなのとりからやき</p> <p>むぎごはん しるピーフン</p>	<p>ゆずなます ししゃもフライ 小:1び 中:2び</p> <p>むぎごはん かぼちゃのにももの</p>	<p>セレクトデザート ローストチキン</p> <p>もみのきサラダ</p> <p>ミルクパン ミネストローネ-スープ</p>