


No 16

12月19日(月) ~ 12月25日(日)

提出日

12月7日(水)

1時間目の休み時間まで

		Aメニュー	Bメニュー	
19 (月)	●ごはん ▲チーズハンバーグ ■いかくんサラダ ◆ミネストローネスープ ▼オレンジ ○牛乳 【エネルギー 843kcal】 【蛋白質 35.3g】 【脂質 30.6g】 【食塩相当量 2.7g】 ●米 麦 ▲牛肉 豚肉 たまねぎ パン粉 牛乳 卵 塩 こしょう ナツメグ チーズ ケチャップ 赤ワイン 三温糖 ウスターソース デミグラスソース バター チーズ ■こまつな きゅうり いかくん製 わかめ ひじき ごま 塩 こしょう 酢 サラダ油 薄口しょうゆ 砂糖 ◆ハム たまねぎ キャベツ にんじん パセリ トマト マッシュルーム 大豆 マカロニ 白ワイン 塩 こしょう ケチャップ 豚鶏スープ ▼オレンジ ○牛乳		 年末 Q u i z	A
		1年生 2年生 3年生		B 弁当
20 (火)	●カレーピラフ ▲Xmasチキン★ ■ブロッコリーとコーンのサラダ ◆クリスマスカップデザート ▼牛乳 【エネルギー 915kcal】 【蛋白質 42.0g】 【脂質 41.1g】 【食塩相当量 2.4g】 ●米 麦 ターメリック カレー粉 バター とり肉 たまねぎ にんじん ぶなしめじ にんにく サラダ油 白ワイン 塩 こしょう 豚鶏スープ 赤ピーマン ピーマン ▲とり肉 しょうゆ にんにく こしょう オリーブ油 ■ブロッコリー コーン キャベツ きゅうり にんじん 酢 サラダ油 砂糖 薄口しょうゆ 塩 こしょう ◆クリスマスデザート ▼牛乳		◎1 年末は忙しくて大掃除が出来なかった場合、1月1日に大掃除をしても良い。○か×か。 ◎2 昔のお年玉は、お金ではなく、お餅だった。○か×か。 ◎3 初夢は、12月31日の夜に見る夢である。○か×か。	A B 弁当
		1年生 2年生 3年生	A B 弁当	
21 (水)				A B 弁当
22 (木)	今年も1年ありがとうございました。 みなさんからもらったご意見になかなかお返事することが出来ずごめんなさい。冬休み中には!!!と思っています！ 3年生は受験シーズンに入り、体調管理や気にかけることも多くなると思いますが、美味しいものを食べたり、ちょっと息抜きしたり、リフレッシュも取り入れつつ、受験を乗り越える準備をしてもらえたらと思います。 わかりきったことですが、努力した分、必ず自分の身に返ってくるはず。でも力み過ぎることなく、踏ん張ってほしいです。			A B 弁当
		1年生 2年生 3年生	A B 弁当	
23 (金)				A B 弁当
		1年生 2年生 3年生	A B 弁当	

食材料の都合により変更になることがあります。

学校給食摂取基準：エネルギー 830kcal、たんぱく質※27～41.5g、脂質※ 18.4～27.7g、食塩相当量2.5g未満

※たんぱく質：学校給食による摂取エネルギー比13～20%、脂質：学校給食による摂取エネルギー比20～30%

Q1: × 大掃除は、年神様を迎える準備をするためのものです。29日は「にじゅうく(二重苦)」と読めるため、縁起が悪いとされているそうです。31日に正月飾りを出すと、「一夜飾り」になるため、これも縁起が悪いとされているそうです。
 Q2: ○ 鏡餅には「年神様の魂が宿る」と言われていたそうです。そして、年神様の宿った鏡餅は「御年魂(おとしだま)」と呼ばれていたようです。このため、無事な成長を願う意味も込めて、子どもにお餅を分け与えていたそうです。
 Q3: × 初夢は、一般的に1月1日の夜に見る夢であるとされているそうです。しかし、1月1日に夢を見なかった場合は、1月2日の夜に見た夢が初夢になるそうです。 メリークリスマス☆ミ 素敵な年が迎えられますように...