



12月もいつけひょう

さむさにまけないからだつくりをこころがけよう！



郡山市立桑野小学校

月（げつ）	火（か）	水（すい）	木（もく）	金（きん）
のも～ 200ml 牛乳 寒くなって… 牛乳の残りが増えてきました 人間の骨量は10歳代後半から20歳代にかけてピークに達し、それ以降20、30歳代は横ばいを続けます。従って成長期の子どもたちは、大人よりもたくさんカルシウムが必要です。 牛乳1本（200ml）には227mgものカルシウムが含まれ、さらにたんぱく質やビタミンなども豊富です。学校で1本、おうちでも1本は必ず飲むようにしましょう。		1日 小中連携 授業研究 (給食なしの日)	2日 みかん のりあえ あじごはん いしかりじる	3日 なっとう ちくさあえ ごはん まがりねぎとつみれのみそしる
6日 りんごゼリー ビビンバ丼 わかめスープ	7日 コーンサラダ とりにくのマスタードやき コッペパン ミネストローネ	8日 にらとえのきのあえもの にくだんごのもちごめむし ちゅうかめん はっほうさいめん	9日 ウエハース コールスローサラダ ウィンナーのワインソース ドッグパン コーンスープ	10日 すきこんぶのこうみあえ にくシューマイ ごはん ジャジャン豆腐
13日 キャベツとコーンのサラダ チキンライス やさいとベーコンのスープ	14日 ドライプルーン やさいサラダ コッペパン きのこのシチュー	15日 ★冬至献立★ りんご1/6 とうじかぼちゃ ソフトめん さわにうどん	16日 こんぶのつくだに おかかあえ とりにくのからあげ むぎごはん のっぺいじる	17日 ★食育の日献立★ からしあえ さけのさんみやき あさかまい100%ごはん じゅう
20日 ごぼういり プリのてりやき ごはん だいこんとじゃがいものみそしる	21日 ★クリスマス献立★ お楽しみに！ 	22日 かたぬきチーズ かいそうサラダ ビーンズカレーライス	23日 2学期終業式 (給食なし)	ふゆやすみのスタート！



クリスマスはキリストのたん生日で、前夜がクリスマスイブです。サンタクロースは、むかし、トルコに生まれたセントニコラスという人が、子どもたちにおくりものをしたことがはじまりといわれ、セントニコラスがなまって、サンタクロースになったそうです。