



12月

こんだてひょう



函館市立B中学校

月	火	水	木	金
1 しろ 白ごまパン ジュリエンスープ ほっかいどう 北海道ブリたれカツ キャベツの からしマヨネーズあえ	2 ふゆ みかくこんだて 冬の味覚献立	3 ごはん こんぶ 昆布のすまし汁 あつあ 厚揚げと ぶたにく いた 豚肉のみそ炒め りんご	4 コッペパン ミネストローネ ササミカツ② だいこん 大根の ドレッシングサラダ	5 ごはん ぶたじ 豚汁 あつや たまご 厚焼き玉子 はくさい なんばんづ 白菜の南蛮漬け
8 コッペパン やさい 野菜スープ コーングラタン コールスローサラダ チョコクリーム	9 ごはん とうふ あおな しる 豆腐と青菜のみそ汁 しょうがに いわしの生姜煮② にんじん もやしと人参の ごまあえ	10 げんりょう 減量ごはん おやこ 親子うどん だいず いかと大豆の あ 揚げがらめ りんご	11 コッペパン ポークビーンズ ポテトコロッケ キャベツのピクルス	12 ごはん こもく どうふ 五目あんかけ豆腐 ししもフライ こも (子持ち)② みかん
15 こがた 小型コッペパン スパゲティ アラビアータ ツナマヨサラダ ヨーグルト	16 ごはん わかめスープ ホイコーロー りんご	17 ごはん ごじる 呉汁 たつたあ くじらの竜田揚げ やみつきキャベツ	18 コッペパン たまご ふわふわ卵のスープ チキンときのこの トマトソテー パインアップル くろまめ 黒豆きなこクリーム	19 わしょく ひ とうじこんだて 和食の日 冬至献立 ごはん ぶたにく あ かぼちゃ団子汁 豚肉のから揚げ いそ もやしの磯あえ
22 クリスマス 献立 ソフトフランスパン クリームシチュー もみの木ハンバーグ キャベツのごま ドレッシングサラダ	23 げんりょう 減量ごはん しょうゆラーメン あ にく 揚げ肉シューマイ③ かつおぶりかけ	24 ぶた どん 豚スタミナ丼 こんさい じ 根菜のごま汁 ぶどうゼリー	25 コッペパン ポトフ チキンナゲット③ カラフルソテー	

せいかつ

みなお

よぼう

生活を見直して

かぜを予防しよう！

さむ

ま

ふゆ

せいかつしゅうかん

寒さに負けない

冬の生活習慣を！

まいにちはやね はや お あさ
 毎日早寝、早起き、朝ごはん
 を心 がけて、かぜ予防のため
 に手洗い、うがいをしっかり
 行いましょう。
 また、年末年始は、色々な
 のを食べる機会も増えるの
 で、食べすぎには気をつけま
 しょう！

はやね はやお あさ
 早寝早起き朝ごはん



ほういんほうしよく
 暴飲暴食はやめよう



てきど うんどう
 適度に運動を



てあら
 しっかり手洗いうがい



とうじ

よぼう

冬至

とかぜの予防

とうじは、いちねん なか ひるま
 冬至は、一年の中で昼間が
 最も短く、夜が最も長い日
 です。

この日を境に太陽の力が
 復活するとされ、冬至の日に
 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。

