

外房学校給食センター

※材料の都合により、献立を変更することがあります。 ◆学校給食エネルギー摂取基準→幼稚園：490kcal 小学校(中学年)：650kcal 中学校：830kcal

※給食費12月分の振替は、12月25日（水）です。振替日の前日までに残高確認をお願いいたします。（幼稚園・小学校4500円、中学校5200円）

6日(金)は嶺南中学校給食部が考えた献立です。 嶺南中学校給食部は自分たちが育てたさつまいもを給食に提供してくれました。

こんげつ だいこん あわ たくしん こうこう えんげいけいれつ せいと そだ えんげいけいれつ せいと そだ えだまめ ちくさん けいれつ せいと だいず つく こんげつ しる しょう

今月の大根は安房拓心高校の園芸系列の生徒が育てたものです。園芸系列の生徒が育てた枝豆を畜産系列の生徒が大豆にし、みそを作りました。今月のみそ汁に使用します。

ふゆやす 冬休みの食生活~10のポイント

しよくせいかつ

た (食)べすぎに気をつけよう 	の (飲)み物は甘くないものを選びよう 	し っかり手を洗ってから食事しよう 	い ち(1)日3食、規則正しく食べよう 朝 昼 タ 	これらのことを心がけて 楽しい冬休みを お過ごしください。 
--	--	---	---	--

ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで食べよう 	や さい(野菜)をたっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう 	み んなで食卓を囲む機会を作ろう 	を (お)やつは時間と量を決めてとろう 
--	---	---	---	---	--