



埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」

食べ物は、体の中で、こんなにがんばってくれているのです！

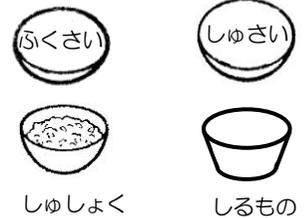
からだをつくります 力を出します からだの弱さをよくします

それぞれ働きが違うので、かたよらないようバランスよく食べましょう。

がつ もくひょう
12月の目標

た 食べものや栄養に関心を持とう

盛り付け例



<p>2 (月)</p> <p>もやしのカレーいため ほっけのいちやぼし ごはん めったじる 九小きなこあげパン</p>	<p>3 (火)</p> <p>トマトソースをうえにかけます</p> <p>ふくさいはありません パリパリチキンのトマトソースがけ ごはん しょうパン コーンのこめこポターージュ</p>	<p>4 (水)</p> <p>ふくさいはありません ねぎしおぶたどん ごはん だいこんのみそじる</p>	<p>5 (木)</p> <p>あおなごまため ポテトコロッケ ごはん じごなうどん たまごあんかけうどん</p>	<p>6 (金)</p> <p>ごはんにかけてたべます</p> <p>ぼっかけ あじのしおこうじやき ごはん ごじる</p>
<p>9 (月)</p> <p>ふくさいはありません しろみざかなのレモンふうみあげ ごはん とんじる</p>	<p>10 (火)</p> <p>ふくさいはありません フランクフルトのソースがけ ごはん のっぺじる コッパンスライス ふゆやさいのこめこシチュー</p>	<p>11 (水)</p> <p>ごもくきんぴら さばのみそに ごはん のっぺじる</p>	<p>12 (木)</p> <p>フルーツあんじん あげぎょうざ2こ ちゅうかめん とやまブラックふうラーメン</p>	<p>13 (金)</p> <p>りんご ラープ ごはん にらたまスープ</p>
<p>16 (月)</p> <p>マーボーだいこん かつおカツ ごはん はくさいのみそじる</p>	<p>17 (火)</p> <p>ジャーマンポテト ハンバーグのトマトソースがけ ごはん かなざわカレー こどもパン せんぎりやさいのスープ</p>	<p>18 (水)</p> <p>ポイルキャベツ ソースかつ ごはん かなざわカレー</p>	<p>19 (木)</p> <p>みかん てりやきチキン ごはん かなざわカレー クロワッサン ブロッコリーのペパロンチーノ</p>	<p>いろいろなものを食べよう</p>

☆ **しゃっかん** や **おかず** 入れは、**あつ** いので中身が出ないように**き**をつけて**はこ**運びましょう。(やけどに**ちゅうい**注意)