



令和5年

12月

中学校給食予定献立表

三郷市立教育委員会学務課学校給食室  
三郷市立岩野木学校給食センター

Table with columns: 実施日 (Date), 献立名 (Menu Name), 冷たいコンテナ (Cold Container), 主な材料とその働き (Main Ingredients and Their Functions), 栄養量 (Nutritional Value), 給食センターからお知らせ (Notice from the Cafeteria). The table lists 20 days of menu items with detailed ingredient lists and nutritional information.

●印は、主菜につくバックソースです。  
★印は、混ぜご飯です。給食センターから「具」を配送します  
◇印は、三郷市産の小松菜を使用した献立です。  
※食品名は主材料のみ記載しています。  
※献立は、材料の都合により変更する場合があります。  
(給食についての情報は三郷市公式ホームページから)

冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、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。



2023年の冬至は…  
12月22日(金)



今年のかぜをひきま宣言!

かぜ予防のポイント

6-point checklist for cold prevention: 1. Wash hands thoroughly. 2. Get proper nutrition. 3. Get sufficient sleep. 4. Wear a mask. 5. Avoid people. 6. Do moderate exercise. Each point includes a small illustration.

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。