



今年も、残すところあと1か月となりました。どんな1年になりましたか？クリスマスや大晦日、お正月など、まだまだ楽しみなイベントが盛りだくさんです！できるだけ好き嫌いをせず、おいしい食事から栄養をしっかりととり、適度な運動と、十分な睡眠を心がけ、寒さに負けない強い体で、悔いを残すことのないよう、今年最後の楽しい思い出をたくさん作りましょうね♪



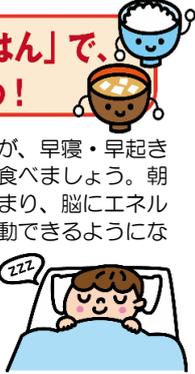
## 冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会が少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。



### 「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう！

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。



### 食べ過ぎに気をつけよう！

食事はゆっくりよくかんで食べ、腹八分目を心がけましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるような、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、時間を決めずにダラダラ他食べるのは、肥満やむし歯のリスクが高まります。



## 卒業リクエスト給食

12月～3月にかけて、小学6年生から中学3年生のリクエストの多かったメニューを提供していきます♡

- 12/2 (金) ビビンバ丼 (伊波中特支学級)
- 12/8 (木) かぼちゃシチュー (宮森小6年2組)
- 12/21 (水) フルーツポンチ (宮森小6年1組)
- 12/23 (金) チョコケーキ (伊波小6年3組)

愛情たっぷり込めて  
ご用意します♡  
どうぞお楽しみに(\*^▽^\*)



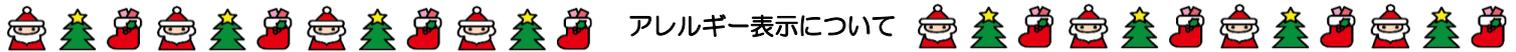
## とうじ 12月22日は冬至です

冬至は1年で一番昼が短い日で、この頃から寒さが厳しくなってきます。本土では冬至にかぼちゃを食べて栄養を蓄える風習がありますが、沖縄の冬至は、トゥンジーシューシーを作って、酢の物と一緒に先祖様にお供えし、一家の健康を祈ります。給食でも提供しますので、お楽しみに♪

## 感染症予防に「ビタミンACE」を！

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
<p>にんじん かぼちゃ</p>	<p>赤ピーマン いちご ブロccoli 柿</p>	<p>アーモンド かぼちゃ ひまわり油</p>



アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ( )内にアレルギーを表示しています。アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かきが混入している可能性があります。

- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入することについては記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。)
- ★揚げ物に使用する油は、3~4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。
- ★給食では、「ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。



1食当たりの栄養価(小学校) 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

日	献立名	黄(ぎ)の食品		赤(あか)の食品		緑(みどり)の食品		その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える			
		炭水化物・脂質		たんぱく質・無機質		ビタミン・無機質			
1 (木)	牛乳			牛乳					
	麵	中華麵 (小麦・大豆)							
	ちゃんぽん麵	スープ	大豆油、ごま油、でん粉	豚肉、なると (大豆)		にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、椎茸、きくらげ、はくさい、コーン、チンゲンサイ		酒、こしょう、ぬちまーず、しょうゆ (小麦・大豆)、オイスターソース、中華の素 (牛・小麦・乳・豚・鶏・大豆)、鶏がら (卵・鶏)、豚がら	
	ひとくち桃まん		ひとくち桃まん (小麦・大豆)						
	山菜の中華あえ		春雨、ごま、三温糖、ごま油	ツナ		山菜ミックス、にんじん、きゅうり、もやし		酢 (小麦)、しょうゆ (小麦・大豆)、ぬちまーず	
	一食当たりの栄養価(小)		エネルギー - 511 kcal	たんぱく質 20.2 g	脂質 13.1 g	炭水化物 75.3 g			
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー - 640 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 16.4 g	炭水化物 93.9 g				
2 (金)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	ピピンバ	具(肉)	大豆油、三温糖、でん粉	牛肉		にんにく、しょうが、赤ピーマン、たまねぎ、たけのこ		酒、豆板醤 (大豆)、しょうゆ (小麦・大豆)、オイスターソース、みりん	
	丼	具(ナムル)	ごま、ごま油			もやし、こまつな、にんじん、きくらげ		しょうゆ (小麦・大豆)、ぬちまーず	
	ワンタンスープ		春雨	ワンタン (小麦・大豆・豚・ごま)		にんじん、たまねぎ、はくさい、椎茸、きくらげ、コーン		しょうゆ (小麦・大豆)、ぬちまーず、鶏がら (卵・鶏)	
	フルーツ杏仁		フルーツ杏仁 (大豆・もも・りんご)						
一食当たりの栄養価(小)		エネルギー - 545 kcal	たんぱく質 19.3 g	脂質 12.6 g	炭水化物 85.4 g				
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー - 711 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 15.5 g	炭水化物 115.3 g				
※石川中2年欠食 5 (月)	牛乳			牛乳					
	もちきびごはん	米、もちきび							
	冬瓜のソブシー		大豆油、三温糖	豚肉、ポーク (豚・鶏)、厚揚げ (大豆)、昆布、麦みそ (大豆)、白みそ (大豆)		とうがん、にんじん、こまつな		酒、みりん、ぬちまーず、花かつお	
	さわらのごま焼き		三温糖、ごま	さわら				しょうゆ (小麦・大豆)、みりん、酒	
	手作り納豆みそ		大豆油、三温糖	豚肉、納豆 (大豆)、麦みそ (大豆)、糸けずり		青ねぎ、しょうが		酒、みりん	
	一食当たりの栄養価(小)		エネルギー - 669 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 22.9 g	炭水化物 88.7 g			
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー - 893 kcal	たんぱく質 37.9 g	脂質 29.2 g	炭水化物 120.4 g				
※石川中2年欠食 6 (火)	牛乳			牛乳					
	ゆかりごはん	米						ゆかり	
	鶏だんご汁		大豆油	鶏肉、つくね (小麦・鶏・大豆)		はくさい、にんじん、ごぼう		酒、しょうゆ (小麦・大豆)、ぬちまーず、花かつお	
	豚肉の生姜焼き		三温糖	豚肉		しょうが、にんにく		しょうゆ (小麦・大豆)、みりん、酒	
	れんこんきんぴら		大豆油、三温糖、ごま油	鶏肉、ちきあぎ (大豆)		しょうが、れんこん、にんじん、こんにゃく、いんげん		酒、しょうゆ (小麦・大豆)、みりん、ぬちまーず、七味唐辛子 (ごま)、花かつお	
	くだもの								
一食当たりの栄養価(小)		エネルギー - 578 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 13.4 g	炭水化物 82.4 g				
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー - 765 kcal	たんぱく質 36.4 g	脂質 17 g	炭水化物 112.1 g				
※石川中2年欠食 7 (水)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	厚揚げの中華煮		大豆油、でん粉、ごま油	豚肉、厚揚げ (大豆)		にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、椎茸、きくらげ、たけのこ		酒、豆板醤 (大豆)、しょうゆ (小麦・大豆)、オイスターソース、中華の素 (小麦・乳・豚・鶏・大豆・牛)、ぬちまーず、ポークソブ (鶏・豚)	
	揚げ春巻き		大豆油	揚げ春巻 (エビ・小麦・ごま・大豆・鶏・豚)		揚げ油1回目 (エビ・小麦・ごま・大豆・鶏・豚)			
	もやしキムチ			しらす、糸けずり		もやし、キャベツ、きゅうり		キムチの素 (大豆)、しょうゆ (小麦・大豆)、ぬちまーず	
	一食当たりの栄養価(小)		エネルギー - 626 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 23.1 g	炭水化物 80.7 g			
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー - 791 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 26.7 g	炭水化物 107.3 g				
※石川中2年欠食 8 (木)	牛乳			牛乳					
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・大豆)							
	♥かぼちゃシチュー		大豆油、じゃがいも、小麦粉	鶏肉、白花生、白いんげん豆、脱脂粉乳		にんにく、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム		ワイン (ゼラチン)、和肉ゆ (小麦・乳・大豆・牛・鶏)、鶏がら (卵・鶏)、ぬちまーず、こしょう	
	チリコンカン		大豆油	豚肉、牛肉、豚レバー、大豆たんぱく、きざみ大豆、レッドキドニー		にんにく、にんじん、ピーマン、たまねぎ		ワイン (ゼラチン)、チリパウダー、こしょう、トバチール、ケチャップ、ウスターソース、チリソース、ぬちまーず、ポークソブ (鶏・豚)	
	ウインナー			ウインナー (豚)					
	ブルー					ブルー			
一食当たりの栄養価(小)		エネルギー - 716 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 24.7 g	炭水化物 86.5 g				
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー - 868 kcal	たんぱく質 41 g	脂質 30 g	炭水化物 104.9 g				

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
9 (金)	牛乳		牛乳			
	塩昆布入り枝豆ごはん	米、麦、こめ油、ごま、ごま油	塩昆布(小麦・大豆)、鶏肉、油揚げ(大豆)	にんじん、あお豆(大豆)	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、花かつお	
	千草焼き		千草焼き(小麦・卵・乳・大豆・鶏)			
	ささみの梅香りとえ	三温糖	鶏ささみ、きざみのり	きゅうり、にんじん、だいこん	梅肉(大豆・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)、ぬちまーす	
	アーモンドミニフィッシュ		アーモンドミニフィッシュ(アーモンド・ごま)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 551 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 19.3 g	炭水化物 70.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 720 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 26 g	炭水化物 89.1 g		
12 (月)	牛乳		牛乳			
	わかめごはん	米	わかめごはんの素			
	具だくさんみそ汁	大豆油、じゃがいも	鶏肉、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	にんじん、だいこん、ごぼう、白ねぎ	酒、花かつお	
	五目揚げ豆腐	大豆油	五目揚げ豆腐(小麦・大豆・豚・さけ)	揚げ油2回目(エビ・小麦・ごま・大豆・鶏・豚・さけ)		
	こんにゃくの甘辛炒め	大豆油、三温糖	牛肉	しょうが、にんにく、こんにゃく、にんじん、たまねぎ、いんげん	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、七味唐辛子(ごま)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 584 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 18.9 g	炭水化物 79.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 799 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 25.5 g	炭水化物 110.3 g		
13 (火)	牛乳		牛乳			
	チャーハン	米、こめ油	豚肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、椎茸、コーン、グリーンピース	こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、酒、ぬちまーす、ホーワ(鶏・豚)、中華の素(小麦・乳・豚・鶏・大豆・牛)	
	ガーリックチキン		鶏肉	にんにく、パセリ	ぬちまーす、こしょう、ガーリックパウダー	
	シークワサー和え	三温糖、こめ油	ツナ	ブロッコリー、だいこん、にんじん、シークワサー果汁	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)、ぬちまーす	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 580 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 17.9 g	炭水化物 79.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 742 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 23.4 g	炭水化物 100.3 g		
14 (水)	牛乳		牛乳			
	ツナサンド	食パン(小麦・乳・大豆)	ツナ	きゅうり、たまねぎ	粒マスタード、ハイツ(大豆)、こしょう、ぬちまーす	
	ミネストローネ	大豆油、三温糖	ベーコン(豚)、鶏肉	にんじん、たまねぎ、セロリ、ブロッコリー、キャベツ、トマト缶、にんにく	酒、こしょう、ケチャップ、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ	
	ポテトバジルソテー	マーガリン(乳・大豆)、じゃがいも	ベーコン(豚)	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、バジル	こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 567 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 23.7 g	炭水化物 65.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 710 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 30.5 g	炭水化物 79.6 g	
15 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	おでん	大豆油、じゃがいも、三温糖	鶏肉、ちくわ(大豆)、昆布、厚揚げ(大豆)	だいこん、にんじん、こんにゃく、椎茸、いんげん	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお	
	さばのみそだれかけ	三温糖	さば、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	しょうが	酒、みりん	
	手づくりふりかけ	ごま、三温糖	しらす、糸けずり、きざみのり		しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 617 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 18.2 g	炭水化物 83.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 812 kcal	たんぱく質 38.6 g	脂質 22.4 g	炭水化物 112.8 g		
16 (金)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	そぼろ丼	鶏そぼろ	鶏肉、豚肉、大豆たんぱく	しょうが、たまねぎ、にんじん、いんげん	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお	
	錦糸卵		錦糸卵			
	もずくのすまし汁	大豆油	鶏肉、もずく	だいこん、にんじん、椎茸、青ねぎ、しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお	
	くだもの			くだもの		
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 551 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 13.9 g	炭水化物 78.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 737 kcal	たんぱく質 34.8 g	脂質 17.7 g	炭水化物 105.9 g		

※宮森小・石川中・伊波中2年欠食

※伊波中2年欠食

※伊波中2年欠食

日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油	
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える			
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質			
★毎月19日は食育の日	19 (月)	牛乳	牛乳				
		中身そば	沖繩そば(小麦・大豆)				
		汁	大豆油	豚中身、豚肉、カステラ かまぼこ(大豆)	こんにゃく、青ねぎ、 しょうが、椎茸	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬち まーす、七味唐辛子(ごま)、花か つお、豚から	
		タマナーチャンプルー	大豆油	厚揚げ(大豆)、ちきあぎ (大豆)、ツナ缶(大 豆)、糸けずり	キャベツ、にんじん、か らしな、もやし	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまー す	
		うまかってん	うまかってん(小麦・アーモンド・大豆・ごま)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 507 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 18.9 g	炭水化物 58.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 646 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 23.3 g	炭水化物 75.2 g			
20 (火)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	あさりと卵のスープ	ごま油、でん粉	あさり、鶏卵、豆腐(大 豆)	にんじん、椎茸、えの き、はくさい、たまねぎ	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまー す、鶏がら(卵・鶏)		
	ひじきシュウマイ		ひじきシュウマイ(小 麦・豚・鶏・大豆)				
	厚揚げの豚キムチ炒め	大豆油、でん粉	豚肉、厚揚げ(大豆)	にんにく、にんじん、たま ねぎ、白菜キムチ(大 豆)、きくらげ、キャベ ツ、にら	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、キム チの素(大豆)、みりん、ホ ーグ(仔) ツ(鶏・豚)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 570 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 19 g	炭水化物 75.7 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 756 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 23.9 g	炭水化物 102.6 g			
21 (水)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	米、麦					
	冬野菜カレー	大豆油、じゃがいも、小 麦粉	鶏肉、白花豆、白いんげ ん豆	にんにく、しょうが、たま ねぎ、にんじん、かぼ ちゃ、カリフラワー、だい こん、ほうれんそう	酒、カレー粉、カレールウ(小麦・ 牛・鶏・大豆)、チャツネ(りん ご)、ウスターソース、ぬちまー す、鶏がら(卵・鶏)		
	♥フルーツポンチ			みかん缶、もも缶、パイン 缶、フルーツカクテル缶 (もも)、シークワーサー 果汁、ナタデココ			
	型抜きチーズ		型抜きチーズ(乳)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 629 kcal	たんぱく質 20.1 g	脂質 17 g	炭水化物 96.3 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 838 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 20.9 g	炭水化物 132.2 g			
★冬至献立	牛乳		牛乳				
	トゥンジージュージー	米、麦、ごめ油、田芋	豚肉、昆布、油揚げ(大 豆)	にんじん、ごぼう、青ね ぎ、椎茸	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまー す、ホーグ(仔) ツ(鶏・豚)、花かつお		
	小さいわしの梅香り揚げ	大豆油 	小さいわしの梅香揚げ(小 麦)	揚げ油3回目(エビ・小麦・ごま・大豆・鶏・豚・さけ)			
	野菜の酢みそあえ	三温糖 	わかめ、竹輪(大豆)、 甘白みそ(大豆)	きゅうり、だいこん、に んじん、もやし	酢(小麦)、ぬちまーす		
	くだもの			みかん(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 569 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 18 g	炭水化物 78 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 722 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 23.5 g	炭水化物 95.9 g			
☆2学期終業式	牛乳		牛乳				
	スパゲティミートソース	スパゲッティ(小麦)、 大豆油、三温糖	豚肉、牛肉、豚レバー、 大豆たんぱく、きざみ大 豆	にんにく、たまねぎ、にん じん、ピーマン、マッシュ ルーム、トマト缶	ワイン(ゼラチン)、こしょう、ケ チャップ、トマトピューレ、ウスター ソース、ぬちまーす、ホーグ(仔) ツ(鶏)		
	魚とポテトのチーズグラタン	じゃがいも、パン粉(小 麦・大豆)	ホキ、チーズ(乳)	にんじん、たまねぎ、パ セリ	酒、ぬちまーす、こしょう、ホワイト ソース(小麦・乳・大豆)、ノンエッグ マヨ(大豆)		
	かぼちゃとナッツのサラダ	アーモンド	ミックスビーンズ	かぼちゃ、あお豆(大 豆)、キャベツ	ノンエッグマヨ(大豆)、フレンチク リーミィ、カレー粉		
	♥クリスマスケーキ	クリスマスチョコケーキ (大豆) 					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 640 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 27 g	炭水化物 67.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 796 kcal	たんぱく質 37.9 g	脂質 32.3 g	炭水化物 85.9 g			

## 給食ポスター・標語展示のお知らせ

日時：令和4年12月16日(金)～12月23日(金)

場所：東海岸BBQ TERUMA

施設内オープンTERUMA

展示内容：令和4年度給食ポスター入賞作品  
与勝調理場給食標語入賞作品

見に来てね♪



季節も移り変わり、あっという間に今年も残すところ、あとわずかとなりました。冬休みは、今年1年をゆっくりにふりかえり、来年はどんな1年にしようか、、、なりたい自分を想像して、挑戦したいこと、行きたいところ、克服したいことなどなど、ぜひ目標を立ててみてくださいね♪  
また来年、元気みなさんに会えることを給食センター職員一同、楽しみにしています(\*^^\*)

