



12月分 中学校給食盛りつけ一覧表

免疫力を上げる
代謝を高める
血液の流れをよくする



体の中から温かくしましょう。



<p>2日 (月) 牛乳</p> <p>わかめサラダ</p> <p>カレーじゃこ 麦ごはん</p> <p>肉じゃが</p>	<p>3日 (火) 牛乳</p> <p>蒸し野菜 しいらフライ</p> <p>丸型パン</p> <p>卵とコーンの スープ</p> <p>スプーン</p>	<p>4日 (水) 牛乳</p> <p>いちごヨーグルト</p> <p>クルトンサラダ</p> <p>チキンライスの クリームソースかけ</p> <p>スプーン</p>	<p>5日 (水) 牛乳</p> <p>野菜の ゴマネーズ和え</p> <p>麦ごはん</p> <p>おでんの 肉味噌かけ</p>	<p>6日 (金) 牛乳</p> <p>みかん</p> <p>あかもく汁</p> <p>豚肉のしぐれ煮 ごはん</p> <p>スプーン</p>
<p>9日 (月) 牛乳</p> <p>大学芋</p> <p>麦ごはん</p> <p>親子煮</p>	<p>10日 (火) ~ 12日 (木)</p> <p>個別懇談会</p>			<p>13日 (金) 牛乳</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>麦ごはん</p> <p>マーボー 豆腐</p> <p>スプーン</p>
<p>16日 (月) 牛乳</p> <p>白菜のひたし はんぺんの変わり揚げ</p> <p>わかめ ごはん</p> <p>のっぺい汁</p>	<p>17日 (火) 牛乳</p> <p>クリスマスデザート★クレープ</p> <p>蒸しキャベツ チキンのレモンバジル焼き 2個</p> <p>小型 コッペパン</p> <p>ミルクスープ</p> <p>スプーン</p>	<p>18日 (水) 牛乳</p> <p>ほうれん草の 卵サラダ</p> <p>手作り佃煮 麦ごはん</p> <p>大根と豚肉の 煮物</p>	<p>19日 (木) 牛乳</p> <p>ごま酢和え</p> <p>手作り冬野菜 チキンカレー</p> <p>福神漬 麦ごはん</p> <p>スプーン</p>	<p>20日 (金) 牛乳</p> <p>蒸し野菜 秋刀魚の竜田揚げ</p> <p>麦ごはん</p> <p>南瓜汁</p>
<p>23日 (月) 牛乳</p> <p>パンサンスー</p> <p>麦ごはん</p> <p>厚揚げの キムチ炒め</p>	<p>~冬至~</p> <p>12月22日は、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い「冬至」です。これから冬至に向かって、日に日に暗くなるのが早まり、寒さが増していきます。日本では昔から、冬至には「ゆず湯」に入り、「かぼちゃ」を食べて、無病息災を願う風習があります。かぼちゃには、風邪などの病気に負けない力をつける「ビタミンA」や「ビタミンC」が多く含まれています。 20日の給食では、かぼちゃを使用したみそ汁をだす予定です。楽しみですね。 給食をしっかり食べて風邪をひかない体づくりを心がけましょう。</p>			

食器太い線=大わん (ピンク)

細い線=小わん (ブルー)

点線=浅い皿 (パン皿)

二重線=大皿 (カレー皿)

長い点=深皿 (グリーン)

スプーン

はし=

食器は、よく確かめて盛りつけましょう