



# 令和3年12月分 中学校給食盛りつけ一覧表



					1日(水)	2日(木)	3日(金)		
					牛乳 もやしと小松菜のおかかあえ 鯖の塩焼き 麦ごはん 大根と豚肉の煮物	牛乳 和風ツナサラダ 麦ごはん 鶏肉と野菜の生姜炒め	牛乳 切干大根のごま和え 麦ごはん すき焼き煮 味付けのり		
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)					
牛乳 みかん 豚肉のしぐれ煮 ごはん かきたま汁	牛乳 コーンサラダ コッペパン 冬野菜のクリーム煮 いちごジャム スプーン	牛乳 白菜のひたし 鯖の香味焼き わかめごはん 小松菜のすまし汁	牛乳 のり酢和え カレーじゃこ 麦ごはん 芋煮	牛乳 蒸しキャベツ 鶏肉のたまり唐揚げ 麦ごはん みぞれ汁					
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)					
牛乳 ひじきの和風サラダ 麦ごはん 親子煮	牛乳 スパゲティサラダ ミルクパン ポークビーンズ スプーン	牛乳 蒸しキャベツ 鯉の甘酢和え 麦ごはん けんちん汁	牛乳 パンサンスー 麦ごはん マーボー豆腐 スプーン	牛乳 フルーツのヨーグルト和え 福神漬 麦ごはん 手作りチキンカレー スプーン					
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)					
牛乳 おさつ チップス 中華飯 スプーン	牛乳 いちごクレープ チキンのレモンバジル焼き 2切れ コッペパン キャベツのミルクスープ スプーン	牛乳 蒸し野菜 はんぺんの青のりフライ 麦ごはん かぼちゃの味噌汁	牛乳 卵と野菜の和え物 手作り佃煮 麦ごはん 鶏肉とじゃが芋の煮物	牛乳 キャベツ シューマイ 麦ごはん ごまキムチ汁					



## 冬至



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。

22日の給食では、かぼちゃを使用した味噌汁をだす予定です。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。



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