


令和2年12月分 中学校給食盛りつけ一覧表

	1日 (火) 牛乳 蒸しキャベツ 鶏肉のレモン揚げ コッペパン 大根と しめじの 卵スープ スプーン	2日 (水) 牛乳 のり酢和え しそふりかけ 麦ごはん 味噌煮込み	3日 (木) 牛乳 蒸し野菜 鯖のねぎ焼き 麦ごはん 大豆と あらめの 煮物	4日 (金) 牛乳 切干大根の ごま和え 麦ごはん すき焼き煮
	7日 (月) 牛乳 蒸しキャベツ チキンカツ 麦ごはん みぞれ汁	8日 (火) 牛乳 ツナサラダ ミルクパン ウィナーと じゃが芋の 煮物	9日 (水) 牛乳 りんごゼリー のっぺい汁 ひじきそぼろ ごはん スプーン	10日 (木) 牛乳 鯖のカレー焼き 麦ごはん 大根と 昆布の 煮物
14日 (月) 牛乳 ドレッシング サラダ 福神漬 麦ごはん 手作り ポークカレー スプーン	15日 (火) 牛乳 しいらのチーズ焼き コッペパン ポトフ いちごジャム スプーン	16日 (水) 牛乳 ひじきの 中華風サラダ 麦ごはん 豚肉の 生姜炒め	17日 (木) 牛乳 大豆と小魚の 揚げ煮 麦ごはん 親子煮	18日 (金) 牛乳 パンサンスー 麦ごはん マーボー 豆腐 スプーン
21日 (月) 牛乳 もやしのごま和え 鶏肉の照り焼き 麦ごはん かぼちゃの 味噌汁	22日 (火) 牛乳 大根サラダ コッペパン 冬野菜の ポークシチュー スプーン	23日 (水) 牛乳 小松菜のおかか和え ちくわの磯部揚げ 2個 麦ごはん けんちん汁	24日 (木) 牛乳 磯みデザート 野菜スープ チキンライスの クリームソースかけ スプーン	25日 (金) 牛乳 のりじゃこナムル 麦ごはん キムチ炒め

～冬至～



12月21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、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。

21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） 細かい線＝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

