



令和5年12月 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



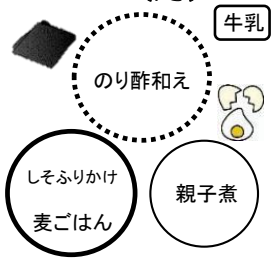
体の中から温かくしましょう。



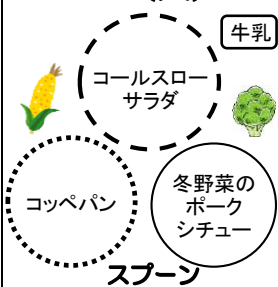
1日(金)



4日(月)



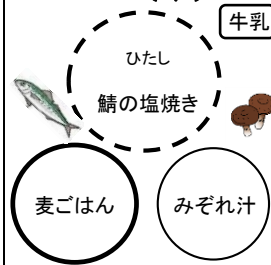
5日(火)



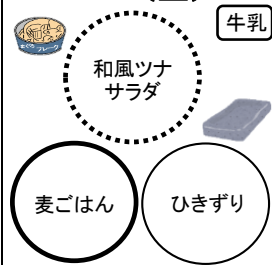
6日(水)



7日(木)



8日(金)



11日(月)

個別懇談会 給食なし

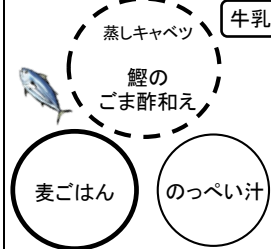
12日(火)

個別懇談会 給食なし

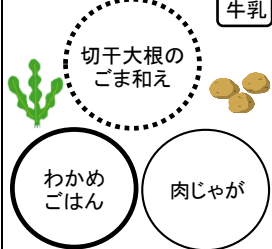
13日(水)



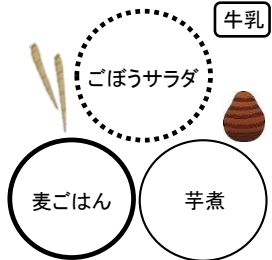
14日(木)



15日(金)



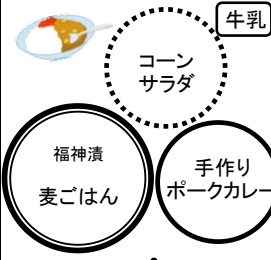
18日(月)



19日(火)



20日(水)



21日(木)



22日(金)

冬至



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。日本では昔から、冬至には「南瓜」を食べて、「ゆず湯」に入り、無病息災を願う風習があります。南瓜には、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。

冬至の日には、南瓜を使った料理を食べて、ゆず湯に入り寒さに負けない体を作りましょう。

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)

長い点線 = 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