

# 令和2年12月分 中学校給食盛りつけ一覧表

	<b>1日 (火)</b> 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	<b>2日 (水)</b> 牛乳 のり酢和え しそふりかけ 麦ごはん 味噌煮込み	<b>3日 (木)</b> 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	<b>4日 (金)</b> 牛乳 切干大根の ごま和え 麦ごはん すき焼き煮
	<b>7日 (月)</b> 牛乳 蒸しキャベツ チキンカツ 麦ごはん みぞれ汁	<b>8日 (火)</b> 牛乳 ツナサラダ ミルクパン ウィナーと じゃが芋の 煮物	<b>9日 (水)</b> 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	<b>10日 (木)</b> 牛乳 鯖のカレー焼き 麦ごはん 大根と 昆布の 煮物
<b>14日 (月)</b> 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	<b>15日 (火)</b> 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	<b>16日 (水)</b> 牛乳 ひじきの 中華風サラダ 麦ごはん 豚肉の 生姜炒め	<b>17日 (木)</b> 牛乳 大豆と小魚の 揚げ煮 麦ごはん 親子煮	<b>18日 (金)</b> 牛乳 パンサンスー 麦ごはん マーボー 豆腐 スプーン
<b>21日 (月)</b> 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	<b>22日 (火)</b> 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	<b>23日 (水)</b> 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	<b>24日 (木)</b> 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	<b>25日 (金)</b> 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。

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

