

12月きゅうしょくはいぜんず

月	火	水	木	金
<p>冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん！」</p> <p>早寝 早起き 朝ごはん</p> <p>体重の増え過ぎに気をつけて！</p>				<p>1</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ヨーグルト</p> <p>しゅうまい (小2こ 中高3こ)</p> <p>ちゅうかはん</p> <p>はるさめスープ</p> <p>ヨーグルトには骨や歯を強くするカルシウムが多く含まれています。</p>
<p>4</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>うのはないり</p> <p>どりこくのちょうせんやき (小2こ 中高3こ)</p> <p>ごはん</p> <p>うーめんいりけんちんじる</p>	<p>5</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ポテトのチーズに</p> <p>たらフライ</p> <p>ミニトマト(2こ)</p> <p>ミルクパン</p> <p>ABCスープ</p>	<p>6</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>りんご</p> <p>ほうれんそうのツナマヨサラダ</p> <p>ガバオライス</p> <p>もずくスープ</p>	<p>7</p> <p>みかん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>だいごんのごまずあえ</p> <p>ほうれんそういりたまごやき</p> <p>ごはん</p> <p>すきやきに</p>	<p>8</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>スイートポテト</p> <p>わかめとツナのサラダ</p> <p>ポークカレーライス</p>
<p>白石温麺のいわれは、息子が胃の病気の父のため、油を使わない麺を教わり食べさせたという、息子の温情が由来です。</p>	<p>ABCスープはアルファベットの文字を型どったマカロニが入っています。どんなアルファベットが入っているかな？</p>	<p>高等部1-1調理実習</p> <p>ほうれんそうの「旬」は冬です。一年中食べられますが、冬が栄養もおいしさもアップします。</p>	<p>高等部1-2調理実習、高等部2年生修学旅行</p> <p>すき焼きがおいしい季節になりました。味の染みた具材をおいしくいただきます。</p>	<p>高等部2年生修学旅行</p> <p>中学部が栽培・収穫したさつま芋で作ったスイートポテト。良く味わっていただきます。</p>
<p>11</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>バナナ</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>ミートソーススパゲティ</p> <p>はくさいのクリームに</p>	<p>12</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>さけのグラタン</p> <p>しよくパン (チョコだいたずクリーム)</p> <p>きのことうふのスープ</p>	<p>13</p> <p>オレンジ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>さといものそばろに</p> <p>ぶりのおろしあげに</p> <p>ごはん</p> <p>せりのみそしる</p>	<p>14</p> <p>りんご</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>だいずもやしのナムル</p> <p>えびのチリソースに</p> <p>ごはん</p> <p>とうにゅうたんたんスープ</p>	<p>15</p> <p>あおしそなっとう</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにくとごぼうのもの</p> <p>いわしのごまみそに</p> <p>ごはん</p> <p>はっとじる</p>
<p>高等部2年生振替休業日</p> <p>朝ご飯は1日のエネルギー源です。しっかり食べてから登校しましょう。</p>	<p>チョコレートはカカオ豆という植物の種を使って作られています。リラックス効果があるそうです。</p>	<p>「せり」はシャキシャキとして、爽やかな香りが特徴です。最近では「せり鍋」が人気です。</p>	<p>汁物は人気の「豆乳坦々スープ」です。豆板醤のピリ辛が体を温めてくれる一品です。</p>	<p>いわしの油はEPA(エイコサペンタエンサン)が多く含まれ、血液をサラサラにする効果があります。</p>
<p>18</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ヨーグルト</p> <p>プロッコリーのちゅうかあえ</p> <p>てづくりキャベツメンチカツ</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげのみそしる</p>	<p>19</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>キウイフルーツ</p> <p>だいごんサラダ</p> <p>えびカツ</p> <p>チーズ</p> <p>よこわりまるばん</p> <p>ポトフ</p>	<p>20</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>クリスマスデザート</p> <p>＜クリスマスプレート＞もみのきハンバーグ</p> <p>ほうれんそうのソテー</p> <p>チキンピラフ</p> <p>コロコロスープ</p>	<p>21</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>パンバンジーサラダ</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>ごはん</p> <p>えびだんごのスープ</p>	<p>22</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ゆずゼリー</p> <p>とうじかぼちゃ</p> <p>さわらのしおこうじやき</p> <p>ごはん</p> <p>ごまみそやさいスープ</p>
<p>キャベツたっぷりのメンチカツは、一つ一つ手作りです。おいしくたべましょう。</p>	<p>給食の前に、手を洗いましたか？教室の換気もして、感染予防に努めましょう。</p>	<p>クリスマス献立</p> <p>もみの木を型どったハンバーグにホワイトソースをかけ、雪が積もった感じを表現しました。</p>	<p>パンバンジーは漢字で「棒棒鶏」と書きます。鶏肉を棒で叩き柔らかくしたことから名づけられたそうです。</p>	<p>冬至献立</p> <p>来週から冬休みです。風邪を引かないように、元気に過ごしましょう。</p>

12月給食目標 感謝の気持ちをもって残さず食べよう

日頃皆さんが食べている給食が出来上がるまでには、多くの人たちの協力が必要です。どんな人たちが関わっているかを知り、「ありがとう」の気持ちを忘れずに食事をいただきます。

