



# 12月きゅうしょくはいぜんず



月	火	水	木	金
1 まめまめサラダ ガパオライス (めだまやき トッピング) もずくスープ	2 バナナ カリフラワー サラダ ナン やさいスープ	3 ごもく kinpira しちやもフライ (2ほん) ごはん じやがいもと こまつな みそしる	4 りんご ひじきのいりに とりにくの バーベキュー焼き (小2こ中高3こ) だいこんはの まぜごはん にらたまじる	5 だいすもやしの ナムル ごはん とうにゅう たんたんスープ
<b>12月給食目標</b> <b>「感謝の気持ちを持って残さず食べよう」</b>	ナンは、インドで食べられているパンの仲間です。小麦粉をこねて、タンドールというかまどで焼きます。ドライカレーと一緒に食べてね。	しちやもフライはカルシウムやたんぱく質がいっぱい。骨や歯を丈夫にします。	高等部園芸班で育てた大根の葉を使った混ぜ御飯。カルシウムがいっぱい体にうれしいメニューです。	寒い朝こそ朝御飯で体を温めましょう。御飯やみそ汁でエネルギーをしっかりとて、元気に登校しましょう。
8 オレンジ にくじやが ごはん ミートローフ わふうソースかけ せりのみそしる	9 はなやさい サラダ チーズパン とりにくの クリームソースかけ ABCスープ	10 みかん ぶたにくと ごぼうのみそに ごはん さばの てりやき おくずかけ	11 ポテトサラダ ごはん さんまの かばやき はくさいの ちゅうかスープ	12 いちご プロッコリーの ちゅうかいため せんだいあおばぎょうざ (小2こ中高3こ) ごはん たまご入り コーンスープ
ミートローフは、ひき肉や野菜を入れてオーブンで焼いた肉料理のことです。アメリカでは家庭料理として親しまれています。	給食の前には手洗いをしましょう。インフルエンザやコロナの予防に大切です。指の間まで丁寧に洗うことがポイントです。	高等部2年修学旅行	高等部2年修学旅行	高等部1年調理・高等部2年修学旅行 仙台市のご当地餃子で、仙台産の伝統野菜「雪菜」を皮に練り込み、鮮やかな緑色に仕上げた餃子です。
15 チャブチエ ごはん ユーリンチー <sup>(小2こ 中高3こ)</sup> みそワンタン スープ	16 ごぼう サラダ しょくパン (チョコだいす クリーム) ミートグラタン コロコロ スープ	17 みかん うのはなの いりに ごはん ぶりの みそづけフライ わかめの みそしる	18 りんご かぶとはくさいの ゆかりえ のりごはん ちぐさやき さんまの つみれじる	19 わかめとツナの サラダ スイートポテト ハヤシライス
ユーリンチーは、中国の料理で、カリッと揚げた鶏肉に、しょうゆや酢、ねぎを使ったタレをかけます。	ごぼうは秋から冬が旬。食物繊維がたっぷりで、おなかの調子を整えます。	卯の花はおからと野菜を炒めた料理。栄養たっぷりで、昔から食べられてきた日本の伝統メニューです。	さんまのつみれ汁は寒い季節ならでは。魚と野菜のうまみで心も体もぽかぽか。残さず食べて元気になります。	今日のスイートポテトは、調理員さんが心をこめて手作りしました。甘くてほくほくの味を楽しんでください。
22 とうじかぼちゃ そぼろどん ゆずゼリー はっとじる	23 リザーブ デザート プロッコリー サラダ バターロール パン フライドチキン やさい スープ	<b>12月給食目標 感謝の気持ちを持って残さず食べよう</b> <p>日頃皆さんの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頂きましょう。</p>		

ふゆやさい  
冬野菜レンジャー参上

①



②



③



④



冬野菜は、免疫力を高める効果があります。  
おいしくいただきましょう。