



12月きゅうしょくはいぜんず



月	火	水	木	金
1    12月給食目標 「感謝の気持ちを持って残さず食べよう」	2      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。	3     しし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。	4      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で体にうれしいメニューです。	5     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って、元気に登校しましょう。
8      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。	9     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。	10      高等部2年修学旅行 みかんは冬が旬の食べ物です。ビタミンCが多く、風邪の予防にぴったりです。	11     高等部2年修学旅行 さんまは骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富です。御飯にのせて蒲焼き丼にしてもおいしいですね。	12      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     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。	16     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。	17      卵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。	18      さんまのつみれ汁は寒い季節ならではの。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しょう。	19    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ました。甘くてほくほくの味を楽しんでください。
22     冬至こんだて 冬至とは、一年で一番日が短くなる日。昔から「ゆず湯」に入って、「かぼちゃ」を食べる習慣があります。	23      リザーブデザート あなたはチョコレート派？いちご派？お楽しみのリザーブデザートです。	12月給食目標 感謝の気持ちを持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頂きましょう。 		

ふゆやさい さんじょう 冬野菜レンジャー参上

①



②



③



④



ふゆやさい さんじょう
 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す。