



12月きゅうしょくはいぜんず



月	火	水	木	金
2 がっこうさい ふりかえきゅうじつ 学校祭振替休日 	3 りんご ぎゅうにゅう ピピンパどん (むぎごはん) フカフカだんごのスープ	4 ヨーグルト ぎゅうにゅう だいこんとあつあげのもの いわしのうめに ごはん はくさいのみそしる	5 バナナ ぎゅうにゅう ブロッコリーのちゅうかいため あげぎょうざ (小2こ 中高3こ) チンゲンサイとたまごのスープ ごはん	6 ぎゅうにゅう はくさいサラダ スパゲティナポリタン さつまいものミルクスープ
9 ほうれんそうのツナマヨサラダ ぎゅうにゅう ガバオライス はるさめスープ	10 りんご ぎゅうにゅう りんごサラダ ミートグラタン バターロールパン クラムチャウダー	11 オレンジ ぎゅうにゅう きんぴらごぼう さけのみそマヨやき ごはん じゃがいものみそしる	12 りんご ぎゅうにゅう だいずもやしのナムル マーボー豆腐 ごはん ワンタンスープ	13 ぎゅうにゅう あぶらふりにくじゃが ささかまのしよくあげ ごはん キャベツのみそしる
16 ぎゅうにゅう チャプチェ ユーリンチー (小2こ 中高3こ) ごはん まめふのみそしる	17 ぎゅうにゅう はなやさいサラダ ツナとチーズのオムレツ しよくパン (いちごジャム) やさいスープ	18 みかん ぎゅうにゅう こまつなとしらすのあえもの ぶりのみそづけフライ ごはん けんちんじる	19 ぎゅうにゅう フルーツヨーグルト だいこんサラダ ポークカレーライス	20 はちみつゆずゼリー ぎゅうにゅう とうじかぼちゃ さわらのさいきょうみそやき ごはん ごまとうにゅうなべ
23 リザーブデザート ぎゅうにゅう カラフルサラダ カレーピラフ ポトフ 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。	<p>12月給食目標 感謝の気持ちを持って残さず食べよう</p> <p>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。</p>			

気仙沼産のさめ(ふか)が入った肉団子をスープに入れました。皆さんは、さめを食べたことがありますか？どんな味がするか楽しみですね。

いわしの梅煮は、骨まで食べられるようになっています。カルシウムが多くふくまれています。

ブロッコリーの旬は冬です。風邪を予防する働きがあります。

スパゲティは、フォークを使って食べましょう。上手に食べられるかな？

ほうれんそうの「旬」は冬です。一年中食べられますが、夏より冬の方が栄養もおいしさもアップします。

コロナやインフルエンザなどにかからないように、給食の前と後には、石けんで手を洗いましょう。

朝御飯は、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。

「りんご1個で医者いらず」という言葉があります。これは、「りんごには、とても栄養があるので、毎日1個食べれば医者には掛からずに済む」という意味があります。

宮城県の郷土料理
笹かまと油ふは宮城県の特産物です。私たちになじみが深いふるさとの味ですね。

チャプチェは、春雨と肉、野菜、きのこなどをごま油でいため合わせた、韓国料理の一つです。コチュジャンという調味料が入っています。

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。

みかんはビタミンCたっぷりです。これからの季節、風邪予防には欠かせない栄養素です。

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。

冬至こんだて
冬至とは、1年で1番日が短くなる日のことです。昔から「ゆず湯」に入って、「かぼちゃ」を食べる風習があります。