

12月きゅうしょくはいぜんず

月	火	水	木	金
			<p>1</p> <p>かみかみサラダ</p> <p>あげぎょうざ (小2こ 中高3)</p> <p>ごはん</p> <p>たまごとちんげんさいのスープ</p>	<p>2</p> <p>うのはなのいりに</p> <p>ぶたにくのスタミナやき</p> <p>ごはん</p> <p>うーめんいりけんちんじる</p>
<p>かみかみサラダです。よくかんで食べると、むし歯予防、肥満予防になります。</p>			<p>ぶた肉に、にんにくとしょうが、みそで味つけをしました。しっかり食べて、寒い冬に負けない体力をつけましょう。</p>	
<p>5</p> <p>りんご</p> <p>ほうれんそうのツナマヨサラダ</p> <p>ガパオライス</p> <p>もずくスープ</p>	<p>6</p> <p>ポテトのチーズに</p> <p>ほきフライミニトマト(2こ)</p> <p>ミルクパン</p> <p>ABCスープ</p>	<p>7</p> <p>みかん</p> <p>だいこんのごまずあえ</p> <p>ほうれんそういりたまごやき</p> <p>ごはん</p> <p>すきやきふうに</p>	<p>8</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ブロッコリーのちゅうかあえ</p> <p>ごはん</p> <p>てづくりキャベツメンチカツ</p> <p>あつあげのみそしる</p>	<p>9</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>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。</p>			<p>高1校外学習・高2・3修学旅行</p>	
<p>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、しっかり手を洗いましょう。</p>			<p>高1校外学習・高2・3修学旅行</p>	
<p>すき焼きがおいしい季節になりました。給食では豚肉を使います。肉も野菜ものこさず食べましょう。</p>			<p>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。</p>	
<p>高1校外学習・高2・3修学旅行</p>			<p>高1校外学習・高2・3修学旅行</p>	
<p>高1校外学習・高2・3修学旅行</p>			<p>高1校外学習・高2・3修学旅行</p>	
<p>高1校外学習・高2・3修学旅行</p>			<p>高1校外学習・高2・3修学旅行</p>	
<p>12</p> <p>オレンジ</p> <p>さといものそぼろに</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>13</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>さけのグラタン</p> <p>しよくパン(チョコだいたいずクリーム)</p> <p>きのことうふのスープ</p>	<p>14</p> <p>りんご</p> <p>だいずもやしナムル</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>ぶたにくとごぼうのもの</p> <p>ごはん(ひじきのり)</p> <p>さんまのかんろに</p> <p>はっとじる</p>	<p>16</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>「せり」はシャキシャキとして、さわやかな香りが特徴です。最近では「せり鍋」が人気です。</p>			<p>さんまのかんろには、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。</p>	
<p>チョコレートは、カカオ豆という植物のタネ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>中学部のみなさんが育てた大きなさつま芋を使って、「スイートポテト」を作ります。お楽しみに！</p>	
<p>朝ごはんは、一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>冬至には、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。</p>	
<p>19</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>20</p> <p>スイートスプリング</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>チキンカツかエビフライ(小1こ 中高2こ)</p> <p>クロワッサン(小1こ 中高2こ)</p> <p>コロコロスープ</p>	<p>21</p> <p>パンパングーサラダ</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>ゆずゼリー</p> <p>とうじかぼちゃ</p> <p>ごはん</p> <p>さわらのしおこうじやき</p> <p>ごまとうにゅうなべ</p>	<p>23</p> <p>クリスマスケーキ</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>てづくりハンバーグ</p> <p>コンソメスープ</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>クリスマス給食</p>	
<p>リザーフ給食～主菜をえらぼう～</p>			<p>みんなで楽しく食べましょう。明日から冬休みです。カゼをひかないように、元気に過ごしましょう。</p>	
<p>あなたはチキン派？エビ派？自分で選んで食べましょう</p>			<p>冬至には、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。</p>	

12月給食目標

感謝の気持ちをもったのこさず食べよう

日頃みなさんが食べている給食ができあがるまでには、多くの人たちの協力が必要です。どんな人たちがか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。

