

12月献立表

				1(金) 個人面談旬間(5分短縮)~21日 ・ ほとたてのシチュー ・ 小松菜としめじのガーリック炒め ・ 白飯 ・ りんごゼリー
4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
見学旅行結団式	見学旅行①	見学旅行②	見学旅行③	見学旅行④
・ 揚げ出し豆腐 ・ かぼちゃのそぼろ煮 ・ 白飯 ・ 味噌汁	・ きつねもちうどん ・ コロッケ ・ みかん	・ ほっけのねぎ味噌焼き ・ 肉じゃが ・ 白飯 ・ すまし汁	・ ジンギスカン ・ ツナとキャベツの和風サラダ ・ 白飯 ・ みそ汁	・ マーマレードチキン ・ チーズサラダ ・ 白飯 ・ スープ
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
・ 厚焼き卵 ・ こんにゃくとごぼうのピリ辛炒め煮 ・ 菜めし ・ みそ汁	・ スパゲティミートソース ・ オニオンチップサラダ ・ バナナ	・ しぐれ煮 ・ 切り干し大根の青のり和え ・ 白飯 ・ 三平汁	・ チキンカツカレー ・ れんこんとブロッコリーのサラダ ・ 杏仁豆腐	・ 豚肉のくわ焼き ・ 高野豆腐の煮物 ・ 白飯 ・ みそ汁
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)
・ 鶏肉とカシューナッツのソテー ・ ナムル ・ 白飯 ・ スープ	・ 塩ラーメン ・ いんげんとさつま揚げの炒め物 ・ フルーツヨーグルト	・ ぶりの照り焼き ・ 白菜のうま煮 ・ 白飯 ・ みそ汁 ★ ぶりの日	・ あんかけチャーハン ・ 春巻き ・ スープ	夜商フェス 全校集会(給食1回) ・ フライドチキン&ポテト ・ ポテトサラダ ・ コーンポターージュ ・ 白飯 ・ ケーキ ・ みかん
				ケーキ(ストロベリーまたはチョコから選択) 
★牛乳は毎日つきます ~寒さに負けないために~ 寒いと体も気持ちも縮こまり、活動的になれないことが多くなりますね。冬は、空気が乾燥して低温になるため、粘膜の機能が低下して、かぜなど感染症にかかりやすくなります。食事では体内に栄養素が吸収されて代謝が増えることで熱が生まれ、体が温かくなります。また、よく噛んで食べることも体を温かくしますよ! ~12月の旬~ ・ 野菜: 小松菜、ほうれん草、長ネギ、長いも、春菊、ブロッコリー、れんこんなど ・ 果物: みかん、りんご、文旦、レモン、柿など ・ 魚: 鱈、鯖、ぶり、桜エビ、鮭など				
				 