

12月献立表

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)
個人面談時間(5分短縮授業)~23日 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
<ul style="list-style-type: none"> ・枝豆とツナのたまご焼き ・こんにゃくとごぼうのピリ辛炒め ・わかめごはん ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ちからうどん ・さつまあげと大根のみそ煮 ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・和風肉野菜炒め ・ほうれん草のじゃこ和え ・ごはん ・三平汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・バターライス ・パンプキンシチュー ・白菜のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・餃子 ・大根の中華あえ ・白飯 ・スープ
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の照り焼きソース ・れんこんののり塩炒め ・白飯 ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・スパゲティナポリタン ・ごまドレサラダ ・りんごゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の味噌煮 ・きんぴらごぼう ・白飯 ・根菜汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークカレー ・キャベツと豆のサラダ ・スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉のくわ焼き ・お煮しめ ・白飯 ・みそ汁
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)
<ul style="list-style-type: none"> ・ちくわ磯辺揚げ ・肉じゃが ・白飯 ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩ラーメン ・厚揚げと青梗菜のオイスター炒め ・ぶどうゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のピカタ ・ほうれんそうときのこのサラダ ・白飯 ・スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚丼 ・ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の竜田焼き ・かぼちゃの煮物 ・あずきとサツマイモのごはん ・みそ汁 <p>★冬至(21日)献立</p>
23(月)	24(火)	25(水)		
	夜商フェス 全校集会(給食1回)	冬季休業~1/14		
<ul style="list-style-type: none"> ・麻婆豆腐 ・じゃがいもとピーマンの炒めもの ・白飯 ・スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・フライドチキン&ポテト ・ポテトサラダ ・オニオンスープ ・ケーキ ・パン(生徒会費より) 	<p>ケーキ(ストロベリーまたはチョコを 選ぶ)</p> 		

★牛乳は毎日つきます

~寒い時期こそ朝ごはん~

夕食でとったエネルギーは、寝ている間にすべて使われ、朝には残っていません。そのため、朝ごはんを食べないと活動に必要なエネルギーが足りなくなります(特に脳に必要な糖質)。物事に集中できない、いらいらする、といった気持ちのコントロールがうまくいかなくなったり、体温が上がらなくて免疫力が低下します。1日の始まりは朝ごはんチャージ!



~12月の旬~

- ・野菜：長いも、豆類、たまねぎ、ごぼう、じゃがいも など
- ・果物：みかん、りんご など
- ・魚：鮭、ぶり、さば、たら、ほたて など

