12 月 献 立 表

	1（火）	2（水）	3（木）	4（金）
	個人面談旬間（5分短縮授業）～21日			見学会②
	・みそラーメン ・しゅうまい ・ぶどうゼリー 	・白身魚のバターしょうゆ焼き ・肉野菜炒め ・白飯 ・みそ汁	・ハヤシライス ・コールスローサラダ 	・鶏肉のソテー ・ごぼうサラダ ・白飯 ・スープ
7（月）	8（火）	9（水）	10（木）	11（金）
	3年見学旅行結団式	見学旅行①	見学旅行②	見学旅行③
・ポトフ ・はんぺんフライ ・こまつなとコーンの炒めもの ・白飯	・肉うどん ・ちくわと野菜の天ぷら ・ヨーグルト 	・さばの味噌煮 ・れんこんのきんぴら ・白飯 ・鶏ごぼう汁	・チキンピラフ ・牛肉コロッケ ・もやしのサラダ ・スープ	・和風ハンバーグ ・れんこんとひじきのあえもの ・白飯 ・みそ汁
14（月）	15（火）	16（水）	17（木）	18（金）
				2年販売実習
・バーベキューチキン ・ほうれん草のツナ和え ・白飯 ・スープ	・スパゲティナポリタン ・豚しゃぶサラダ ・みかんゼリー 	・あじフライ ・白菜の炒め煮 ・白飯 ・みそ汁	・シーフードカレー ・コーンと野菜のサラダ 	・鶏肉のごまだれ焼き ・高野豆腐の煮もの ・白飯 ・みそ汁
21（月）	22（火）	23（水）		
校内電卓競技大会	夜商フェス 全校集会（給食1回）	冬季休業～1/11		
・ポテトオムレツ ・れんこんのソテー ・白飯 ・スープ	・チキンナゲット&フライドポテト ・ポテトサラダ ・コーンスープ ・焼きプリンタルト ・パン（生徒会費から）	生徒会執行部がリクエストしました！ クリスマスメニュー🎄		

★牛乳は毎日つきます

～冬こそ温活！まずは、食べることから～

温活をすると、免疫力アップ、基礎代謝向上、頭痛やむくみの改善、自律神経の安定など体に良い効果があります。食事でできることは ①たんぱく質、根菜、発酵食品など体を温める食材を食べる ②飲み物は、白湯、ルイボスティー、シナモンティー、ココアなど ③食材は温かい料理で食べる ④間食にナッツ類を食べる できることからどうぞ!



～12月の旬～

・野菜 ： ごぼう、長いも、玉ねぎ、じゃがいも など
・果物 ： みかん、国産キウイフルーツ など
・魚 ： 鮭、ぶり、さば、たら、ほたて など

