

12月献立表

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
個人面談旬間(5分短縮授業)~22日				見学会②
・バーベキューチキン ・ヨーグルトサラダ ・白飯 ・スープ	・けんちんうどん ・チンゲンサイのツナ和え ・おはぎ	・白身魚のムニエル ・ブロッコリーのガーリックソテー ・白飯 ・きのこのクリームスープ	・すきやき風 ・切干大根の中華和え ・白飯 ・みそ汁	・鶏のから揚げのねぎソース ・里芋のごまだれ ・白飯 ・みそ汁
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(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
・洋風たまご焼き ・厚揚げとキャベツの炒めもの ・白飯 ・みそ汁	・スパゲティナポリタン ・チキンサラダ ・みかんゼリー 	・ぶりの竜田揚げ ・塩肉じゃが ・白飯 ・みそ汁	・あんかけチャーハン ・白滝のチャプチェ ・スープ	・豆腐ハンバーグ ・きんぴらごぼう ・白飯 ・みそ汁
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
・豚肉のくわ焼き(添え野菜) ・ひじきと大豆の炒り煮 ・白飯 ・みそ汁	・みそラーメン ・牛肉コロッケ ・フルーチェ(いちご) 	・肉野菜炒め ・かぶとがんもどきの煮物 ・白飯 ・三平汁(北海道の郷土料理)	・チキンカツカレー ・もやしのおかか和え 	・ロールキャベツ ・インゲンのソテー ・白飯 ・ふわふわスープ
22(月)	23(火)	25(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~1/15		
・さばの竜田揚げ ・かぼちゃのそぼろ煮 ・白飯 ・みそ汁 ★冬至	・フライドチキン&ポテト ・ポテトサラダ ・コーンスープ ・焼きプリンタルト ・揚げぱん(生徒会費から)	今年のクリスマススイーツ! 		

★牛乳は毎日つきます

~寒さに負けない体のために!~

体を温め、体温を上げて免疫力をあげることがポイント。体を温める食材は、冬が旬の にんじん、れんこん、ごぼう、ほうれんそうなど、味噌や納豆などの発酵食品、肉や魚など たんぱく質、ビタミンEが豊富なナッツ類やアボガドなどがあります。すぐにできることは 温かい飲み物を飲む、運動、入浴(湯船につかってリラックスタイム)です!やってみよう~

~12月の旬~

- ・野菜：ごぼう、れんこん、ほうれんそう、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

