

令和6年12月 中学校給食盛りつけ一覧表

風邪を予防しましょう

ビタミンA・・・粘膜や皮膚を強くして
免疫力を高めます

<ビタミンAが多い食品>



ビタミンC・・・ウイルスに対する
抵抗力を高めます

<ビタミンCが多い食品>



たんぱく質・・・免疫力を高める抗体の
材料になります

<たんぱく質が多い食品>



<p>2日 (月)</p> <p>牛乳</p> <p>ビーフンの中華風サラダ</p> <p>麦ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>スプーン</p>	<p>3日 (火)</p> <p>牛乳</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>冬野菜のクリーム煮</p> <p>コッペパン</p> <p>スプーン</p>	<p>4日 (水)</p> <p>牛乳</p> <p>蒸しキャベツ</p> <p>しいらのねぎソースかけ</p> <p>わかめごはん</p> <p>けんちん汁</p> <p>スプーン</p>	<p>5日 (木)</p> <p>牛乳</p> <p>のり酢和え</p> <p>しそふりかけ</p> <p>肉じゃが</p> <p>麦ごはん</p> <p>スプーン</p>	<p>6日 (金)</p> <p>牛乳</p> <p>蒸しキャベツ</p> <p>鶏肉のごまソースかけ</p> <p>麦ごはん</p> <p>根菜の味噌汁</p> <p>スプーン</p>
<p>9日 (月)</p> <p>牛乳</p> <p>肉味噌ひじきそぼろごはん</p> <p>みぞれ汁</p> <p>スプーン</p>	<p>10日 (火)</p> <p>牛乳</p> <p>蒸しキャベツ</p> <p>チキンのレモンバジル焼き2切れ</p> <p>じゃが芋のミルクスープ</p> <p>コッペパン</p> <p>いちごジャム</p> <p>スプーン</p>	<p>11日 (水)</p> <p>牛乳</p> <p>手作りハヤシライス</p> <p>ツナサラダ</p> <p>スプーン</p>	<p>12日 (木)</p> <p>牛乳</p> <p>ミニトマト</p> <p>ちくわの磯辺揚げ2切れ</p> <p>長崎県</p> <p>麦ごはん</p> <p>ひきとおし</p> <p>スプーン</p>	<p>13日 (金)</p> <p>牛乳</p> <p>豚キムチごはん</p> <p>卵スープ</p> <p>スプーン</p>
<p>16日 (月)</p> <p>牛乳</p> <p>お楽しみデザート</p> <p>豚肉のしぐれ煮ごはん</p> <p>のっぺい汁</p> <p>スプーン</p>	<p>17日 (火)</p> <p>牛乳</p> <p>一口フライドチキン</p> <p>鯖の塩焼き</p> <p>ごま和え</p> <p>ポトフスープ</p> <p>ミルクパン</p> <p>麦ごはん</p> <p>関東煮</p> <p>スプーン</p>	<p>18日 (水)</p> <p>牛乳</p> <p>ごま和え</p> <p>鯖の塩焼き</p> <p>福神漬</p> <p>手作りポークカレー</p> <p>麦ごはん</p> <p>スプーン</p>	<p>19日 (木)</p> <p>牛乳</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>ツナそぼろごはん</p> <p>かぼちゃの味噌汁</p> <p>スプーン</p>	<p>20日 (金)</p> <p>牛乳</p> <p>ツナそぼろごはん</p> <p>かぼちゃの味噌汁</p> <p>スプーン</p>

12月21日は「冬至」

「冬至」は、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日です。

これから冬至に向かって、日に日に暗くなるのが早まり、寒さが増していきます。

日本では昔から、冬至には「ゆず湯」に入り、「かぼちゃ」を食べて、無病息災を願う風習があります。

他にも冬至に「ん」のつく食べ物をたべると幸運になるという言い伝えがあります。

まだまだ寒い日が続きますが、元気に過ごしましょう。



食器太い線 = 大わん (ピンク)

細い線 = 小わん (ブルー)

点線 = 浅い皿 (パン皿)

二重線 = 大皿 (カレー皿)

長い点線 = 深皿 (グリーン)

スプーン はし =

食器は、よく確かめて盛りつけましょう