

12月 給食カレンダー



こんげつ きゅうしょく もく ひょう
今月の給食目標

さむ ま しょくじ
寒さに負けない食事をしよう

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	ごはん さばの韓国風焼き ナムル トックスープ	ツナおろしがゲティ わかめサラダ スパイブーテビーズ	ごはん 豚肉とかぼちゃの甘辛揚げ 即席漬 五目汁	チビーズごはん ベーズと白菜のスー りんご
7	8	9	10	11
ごはん ぎせい豆腐 野菜の梅あえ さつま汁	★しんじゆく野菜の白 さといもごはん ぶりの照り焼き 野菜のごまあえ みそ汁	黒砂糖パン 秋のクリームチュー フレンチサラダ りんご	★お楽しみリクエスト給食 (5・6年生) ラーメン(サマーめん) じゃこサラダ ブラウニー	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 茎わかめのきんぴら 豚汁
14	15	16	17	18
中華丼 大根の華風漬け グレープゼリー	トマトクリームスパゲティ 特製ドレッシングサラダ 焼きりんご	茶めし おでん 野菜のあえもの	ぶどうパン ミートローフ ブロッコリーサラダ 野菜スープ	★食育の白 ごはん なめこのみそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き もやしと青菜のあえもの
21	22	23	24	25
★冬至献立 ほうとう ゆず香あえ あべかわおさつ	ごはん さばの竜田揚げ 野菜の甘酢かけ 白菜とわかめのみそ汁	もり森のカレーライス レモンドレッシングサラダ りんご	たかな高菜チャーハン 黒糖大豆 五目スープ	ワトワンスパ フライドチキン シーザーサラダ フルーツゼリー

★お楽しみリクエスト給食(5・6年生)

アンケートの結果、5・6年生のリクエスト
 1位は「ラーメン」と「ブラウニー」でした！

●メインメニュー

- 1位：ラーメン
- 2位：ジャポギょうざ
- 3位：加うどん

●デザート

- 1位：ブラウニー
- 2位：レモンカッパゼリー
- 3位：フルーツ

**せうすく冬休み！
食生活のポイント**

おやつは時間と量を決めて食べよう

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べよう

食べ過ぎないよう、ゆっくりよくかんで食べよう

早寝・早起きをして、朝ごはんを必ず食べよう

冬野菜をたっぷり食べよう