



盛付表

令和7年12月 朝霞市学校給食センター（中学校）

12月の目標



食べものや栄養に関心を持とう



6つの基礎食品群 全群集合！

いろいろな食品群
からバランスよく
摂取しましょう！



埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」

盛り付け例



<p>1 (月)</p> <p>れんこんの 唐揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げと大根の オイスターソース煮</p> <p>わかめスープ</p>	<p>2 (火)</p> <p>いちごジャム</p> <p>ハムともやしの サラダ</p> <p>食パン</p> <p>ケバブチキン</p> <p>千切り野菜の スープ</p>	<p>3 (水)</p> <p>細切り昆布の 炒め煮</p> <p>ごはん</p> <p>さばの 文化干し</p> <p>とん汁</p>	<p>4 (木)</p> <p>みかん</p> <p>クロワッサン</p> <p>照り焼きチキン</p> <p>ブロッコリーの ペペロンチーノ</p>	<p>5 (金)</p> <p>大根のそぼろ煮</p> <p>わかめごはん</p> <p>笹かまぼこの 磯辺揚げ</p> <p>とり汁</p>
<p>8 (月)</p> <p>ぼっかけ</p> <p>ごはん</p> <p>ごはんにかけて 食べます</p> <p>ぶりの照り焼き</p> <p>呉汁</p>	<p>9 (火)</p> <p>コーンソテー</p> <p>コッパパン スライス</p> <p>いちごジャム</p> <p>フランクフルトの ソースがけ</p> <p>冬野菜の 米粉シチュー</p>	<p>10 (水)</p> <p>ひじきの 炒り煮</p> <p>ごはん</p> <p>ハンバーグの おろしソースがけ</p> <p>めった汁</p>	<p>11 (木)</p> <p>青菜の ごま和え</p> <p>地粉うどん</p> <p>中濃ソース</p> <p>白身魚の 磯の香揚げ</p> <p>とりねぎゆず塩 うどん</p>	<p>12 (金)</p> <p>りんご</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたキムチ</p> <p>春雨の卵スープ</p>
<p>15 (月)</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>ごはん</p> <p>中濃ソース</p> <p>ヒレカツ</p> <p>金沢カレー</p>	<p>16 (火)</p> <p>みかん</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>白菜の 中華スープ</p>	<p>17 (水)</p> <p>白菜の 煮びたし</p> <p>ごはん</p> <p>ぶた肉の ゆず風味揚げ</p> <p>かぼちゃの 団子汁</p>	<p>18 (木)</p> <p>フルーツ ミックス</p> <p>中華麺</p> <p>ポークしゅうまい 3個</p> <p>富山ブラック風 ラーメン</p>	<p>19 (金)</p> <p>ツナとブロッコリーの サラダ</p> <p>フラワーロール</p> <p>米粉の クリスマスケーキ</p> <p>スパイシーチキン</p> <p>ミネストローネ</p>

☆食缶やおかず入れは、熱いので中身が出ないように気をつけて運びましょう。（やけどに注意）