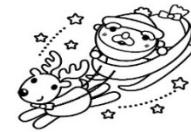




盛付表

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



食べものや栄養に关心を持とう



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



1 (月)	れんこんの唐揚げ ごはん	厚揚げと大根のオイスターソース煮 わかめスープ	いちごジャム 食パン	細切り昆布の炒め煮 ごはん	さばの文化干し とん汁	みかん クロワッサン	照り焼きチキン プロッコリーのペペロンチーノ	大根のそぼろ煮 わかれごはん	笹かまぼこの磯辺揚げ とり汁
8 (月)	ぼっかけ ごはん	ぶりの照り焼き 呉汁	ごはんにかけて食べます	コーンソテー コッペパンスライス	フランクフルトのソースかけ 冬野菜の米粉シチュー	ひじきの炒り煮 ごはん	ハンバーグのおろしソースかけ めった汁	青菜のごま和え 地粉うどん	白身魚の磯の香揚げ とりねぎゆず塩うどん
15 (月)	ボイルキャベツ ごはん	中濃ソース 金沢カレー	ヒレカツ	みかん ごはん	マーボー豆腐 白菜の中華スープ	白菜の煮びたし ごはん	ぶた肉のゆず風味揚げ かぼちゃの団子汁	フルーツミックス 中華麺	米粉のクリスマスケーキ 富山ブラック風ラーメン
16 (火)	マーボー豆腐 ごはん	中濃ソース 金沢カレー	白菜の中華スープ	フルーツミックス 中華麺	ポークしゅうまい3個 富山ブラック風ラーメン	ミネストローネ	ツナとプロッコリーのサラダ スパイシーチキン	ミネストローネ	スパイシーチキン
17 (水)	白菜の煮びたし ごはん	ぶた肉のゆず風味揚げ かぼちゃの団子汁	ミネストローネ	ミネストローネ	ミネストローネ	ミネストローネ	ミネストローネ	ミネストローネ	ミネストローネ
18 (木)	フルーツミックス 中華麺	ポークしゅうまい3個 富山ブラック風ラーメン	ミネストローネ	ミネストローネ	ミネストローネ	ミネストローネ	ミネストローネ	ミネストローネ	ミネストローネ
19 (金)	ツナとプロッコリーのサラダ フラワーロール	スパイシーチキン ミネストローネ	ミネストローネ	ミネストローネ	ミネストローネ	ミネストローネ	ミネストローネ	ミネストローネ	ミネストローネ

☆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）