12月 盛付表

令和8年12月　朝霞市学校給食センター（中学校）

盛り付け例 副菜　主菜 主食　汁物	1　（火） カップdeヤクルト 紅まどんな　ポークチャップ 黒パン　千切り野菜のスープ	2　（水） こんにゃくの炒り煮　さばのみそ煮 ごはん　みぞれ汁	3　（木） 青菜のごま和え　チキンのポテトカツ 地粉うどん　野菜たっぷりみそうどん	4　（金） ナシゴレンの具　チュミ・ゴレン・テプン（いかの竜田揚げ） ごはん　ソトアヤム
7　（月） こぎつねごはんの具　煮魚 ごはん　めった汁	8　（火） チョコクリーム りんご　とり肉のオリーブ焼き 食パン　ハッシュドビーフ	9　（水） さつまいもジェラート ひじきの炒り煮　ぶりかつ ごはん　とりごぼう汁	10　（木） 杏仁豆腐　肉団子のもち米蒸し　3個 中華麺　富山ブラック風ラーメン	11　（金） みかん　れんこんの甘辛揚げ 茶飯　おでん
14　（月） 野菜の塩昆布和え　ソースカツ もち麦ごはん　じゃがいものみそ汁	15　（火） 飲むヨーグルト 型抜きチーズ ハムとブロッコリーのソテー　スパイシーチキン ロールパン　コーン入り卵スープ	16　（水） スイートスプリング　焼きウィンナー2本 ごはん　ビーフカレー	17　（木） 黄桃　とり肉のガーリック揚げ デニッシュペストリー　ソース焼きそば	18　（金） 厚揚げと野菜のカレー炒め　揚げぎょうざ2個 ごはん　春雨スープ
21　（月） ポテトサラダ　ハンバーグのトマトソースがけ 彩の国キャロットピラフ　米粉マカロニのスープ	22　（火） クリスマスケーキ コーンソテー　照り焼きチキン クリスマスリースパン　ミネストローネ			

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！





☆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）