

12月



盛付表

令和5年12月 朝霞市学校給食センター（中学校）

<p>増玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」</p>		<p>食べ物は、体の中で、こんなにがんばってくれているのです！</p> <p>からだをつくります 力を出します からだの弱さをよくします</p> <p>それぞれ働きが違うので、かたよらないようバランスよく食べましょう。</p>		<p>盛り付け例</p> <p>副菜 主菜 主食 汁物</p>		<p>1 (金)</p> <p>りんご ぶりの照り焼き ごはん とり汁</p>			
<p>4 (月)</p> <p>厚揚げと大根の オイスターソース煮 白身魚の チリソースがけ ごはん わかめスープ</p>		<p>5 (火)</p> <p>みかん ケバブチキン はちみつパン 千切り野菜の スープ</p>		<p>6 (水)</p> <p>そばろごはんの具 あじの 一夜干し ごはん とん汁</p>		<p>7 (木)</p> <p>野菜のごま和え チキンの ポテトカツ 地粉うどん 卵あんかけうどん</p>		<p>8 (金)</p> <p>春巻 マーボー豆腐 ごはん とり団子の ビーフンスープ</p>	
<p>11 (月)</p> <p>わかめと 卵の炒り煮 ほっけの みりん漬け焼き ごはん 沢煮椀</p>		<p>12 (火)</p> <p>コーヒーマル ハムと もやしのサラダ ハンバーグの トマトソースがけ こどもパン スライス 冬野菜のシチュー</p>		<p>13 (水)</p> <p>五目さんぴら さばの スタミナ焼き ごはん めった汁</p>		<p>14 (木)</p> <p>フルーツ 寒天 いかの カレーマヨネーズ焼き 中華麺 長岡風ラーメン</p>		<p>15 (金)</p> <p>りんご ぶたキムチ ごはん 白菜の中華スープ</p>	
<p>18 (月)</p> <p>みかん 焼きウィンナー 2本 ごはん ほうれん草のカレー</p>		<p>19 (火)</p> <p>クリスマス デザート スパイシー フライドチキン フラワーロール ミネストローネ</p>		<p>20 (水)</p> <p>細切り昆布の 炒め煮 ぶた肉の ゆず風味揚げ ごはん かぼちゃ団子汁</p>		<p>12月の目標</p> <p>食べものや栄養に関心を持とう</p> <p>いろいろなものを 食べよう</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）