

12月



盛付表

令和6年12月 朝霞市学校給食センター（中学校）



埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」

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！



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。

12月の目標

食べものや栄養に関心を持とう

盛り付け例



<p>2 (月)</p> <p>もやしのカレー炒め ほっけの一夜干し ごはん めった汁</p>	<p>3 (火)</p> <p>トマトソースをうえにかけます</p> <p>副菜はありません</p> <p>パリパリチキンのトマトソースがけ</p> <p>食パン コーンの米粉ポタージュ</p>	<p>4 (水)</p> <p>副菜はありません</p> <p>ねぎ塩ぶた丼</p> <p>ごはん 大根のみそ汁</p>	<p>5 (木) 中濃ソース</p> <p>副菜はありません</p> <p>青菜のごま和え</p> <p>ポテトコロッケ 地粉うどん 卵あんかけうどん</p>	<p>6 (金)</p> <p>ごはんにかけて食べます</p> <p>副菜はありません</p> <p>あじの塩こうじ焼き</p> <p>ぼっかけ ごはん 呉汁</p>
<p>9 (月)</p> <p>副菜はありません</p> <p>白身魚のレモン風味揚げ</p> <p>ごはん とん汁</p>	<p>10 (火)</p> <p>副菜はありません</p> <p>フランクフルトのソースがけ</p> <p>コッペパンスライス 冬野菜の米粉シチュー</p>	<p>11 (水)</p> <p>副菜はありません</p> <p>五目きんぴら</p> <p>さばのみそ煮 ごはん のっぺ汁</p>	<p>12 (木)</p> <p>副菜はありません</p> <p>フルーツ杏仁</p> <p>揚げぎょうざ2個 中華麺 富山ブラック風ラーメン</p>	<p>13 (金)</p> <p>副菜はありません</p> <p>りんご</p> <p>らーめん ごはん にら玉スープ</p>
<p>16 (月)</p> <p>副菜はありません</p> <p>マーボー大根</p> <p>かつおカツ ごはん 白菜のみそ汁</p>	<p>17 (火)</p> <p>副菜はありません</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>ハンバーグのトマトソースがけ こどもパン 千切りの野菜のスープ</p>	<p>18 (水) 中濃ソース</p> <p>副菜はありません</p> <p>ポイルキャベツ</p> <p>ソースかつ ごはん 金沢カレー</p>	<p>19 (木)</p> <p>副菜はありません</p> <p>みかん</p> <p>てり焼きチキン クロワッサン ブロッコリーのペパロンチーノ</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)