



# 12月 給食献立表

平成30年度  
菅平中学校

月	火	水	木	金
3 ・発芽玄米ごはん ・さばの梅みそ焼き ・白菜とかぶの漬け物 ・芋のご汁 ・(小魚)	4 ・凍り豆腐のそぼろごはん ・茹で野菜の オーロラソース和え ・豚汁 ・りんご	5 ・ごはん ・大豆の五目煮 ・ごま和え ・鶏きのご汁 ・手作りふりかけ	6 傍陽小2年希望献立 ・わかめごま麦ごはん ・鶏のから揚げ ・コーンサラダ ・ABCスープ ・ココアプリン	7 ・ごはん ・厚揚げのカレー そぼろ煮 ・切干大根サラダ ・ヘルシーポトフ
10 地域食材の日 ・ごはん ・切干大根の卵焼き ・ヤーコンの金平 ・いなか汁 ・りんご	11 菅平中1年希望献立 ・ひじき麦ごはん ・鶏肉の山賊焼き ・春雨サラダ ・かき卵汁 ・クレープ	12 ・ごはん ・フレンチポテのミートソース和え ・青菜とコーンのサラダ ・白菜としめじのスープ	13 ・ごはん ・さつま芋のカレー ・千草和え ・みかん	14 ・コッペパン ・マカロニグラタン ・ひじきと青菜のサラダ ・チンゲンサイのスープ
17 ・ごはん ・じゃが豚キムチ ・中華サラダ ・鶏ごぼうスープ ・手作りりんごゼリー	18 いい歯の日 ・発芽玄米ごはん ・納豆かき揚げ ・ツナサラダ ・みちのく汁 ・小魚	19 ・ごはん ・ししゃもの香り漬け ・白和え ・さつま汁	20 冬至の献立 ・ごはん ・蒟蒻のゆずみそがけ ・ひじきと大豆の ツナサラダ ・かぼちゃ入りすいとん汁	21 クリスマスの献立 ・カレーピラフ ・ささみのチーズピカタ ・水菜と大根のサラダ ・ミネストローネ ・クリスマスのデザート
24 	25 ・ソフト麺 ・さつま芋と 大豆の揚げ煮 ・マセドアンサラダ ・カレー南蛮汁	26 お歳とりの献立 ・ごはん ・ぶりの照り焼き ・五目なます ・なめこ汁 ・(ヨーグルト)	27 	<b>今月のしゅん</b> ・大根   ・蓮根 ・春菊 ・ほうれん草 ・りんご   ・みかん

★献立表は台所等にはって、家庭での食事づくりの参考にご活用ください。

☆牛乳が毎日です。

★都合により献立を変更することがあります。・( )は中学生のみのプラスメニューです。冷たいけれど栄養たっぷり！しっかり飲みましょう。

☆☆☆

献立の中から

☆☆☆

●13(木) ヤーコンのきんぴら ⇒ さつま芋のように見える芋「ヤーコン」をごぼうと一緒にきんぴらにしました。上田市産のヤーコンです。



●20(木) 冬至の献立 ⇒ 22日は冬至です。冬至に食べると風邪をひかないといわれる「かぼちゃ」と1年のお腹の掃除に「こんにゃく」を汁に入れました。

●21(金) クリスマスの献立 ⇒ クリスマスのメニューです。お楽しみに。



## 寒さに負けない食事をしよう!



◎まずは栄養バランスの良い食事を一日三回食べましょう。そのうえで、たんぱく質とビタミンA・Cをしっかりとりましょう。

<たんぱく質の多い食べ物>

<ビタミンA・Cの多い食べ物>

～体をあたためて、体力を維持します～

～ひふや鼻・のどのねんまくを正常に保ち、抵抗力を高めます～

