

# 12月給食献立もりつけ表

白山市立白嶺小中学校

月

火

水

木

金

## 12月給食目標 「冬の食生活について考えよう」

1. 寒さに負けない、元気のでの食生活をしよう！
2. かぜをよぼうするためにはどんな栄養をとるといいのかな？
3. うがい、手洗いをこまめにしよう！



		<p>1 はくさいのこんぶあえ</p> <p>さばのソースに</p> <p>ごはん のっぺい汁</p>	<p>2 にんじんグラッセ</p> <p>ミートローフ</p> <p>ごはん クラムチャウダー</p>	<p>3 きんぴらごぼう</p> <p>とり肉のたつたあげ</p> <p>ごはん かき玉みそ汁</p>
<p>6 スタミナのため</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ごはん コーンかき玉スープ</p>	<p>7 ブロッコリーのおかかあえ</p> <p>いしがきフライ</p> <p>ごはん めった汁</p>	<p>8 じゃこのサラダ</p> <p>あんかけチャーハン</p> <p>ごはん かいせんあんかけ</p>	<p>9 きのコスパゲティ</p> <p>トースト</p> <p>白菜のクリームに</p>	<p>10</p> <p>チキンカレー</p> <p>デザートセレクト</p>
<p>13 ちゅうかサラダ</p> <p>ポークシュウマイ</p> <p>ごはん ジャジャン豆腐</p>	<p>14 れんこんサラダ</p> <p>はたはたのからあげ</p> <p>ひじきごはん</p> <p>ごはん みそ汁</p>	<p>15 大豆とごぼうのごまからめ</p> <p>みかん</p> <p>ごはん 肉おでん</p>	<p>16 カリカリベーコンサラダ</p> <p>ココアピュスキパン</p> <p>ごはん カレーポトフ</p>	<p>17 お祭り給食</p> <p>十和田バラやき</p> <p>りんごゼリー</p> <p>ごはん せんべい汁</p>
<p>20 絵本の料理</p> <p>ねこがすきなたまごのいためもの</p> <p>ギョウザ</p> <p>ごはん こまったさんのラーメン</p>	<p>21 ハムともやしのあえもの</p> <p>肉みそどんぶり</p> <p>ごはん とうふとわかめのスープ</p>	<p>22 冬至献立</p> <p>ぶた肉のしょうがやき</p> <p>かぼちゃのケーキ</p> <p>ごはん ゆず風味みそ汁</p>	<p>23 だいこんサラダ</p> <p>さけのなんばんづけ</p> <p>ごはん とりやさいなべ</p>	<p>24 ミニマト スパイシーチキン</p> <p>クリスマスピラフ</p> <p>ごはん たまごスープ</p>