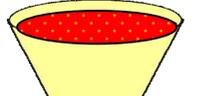
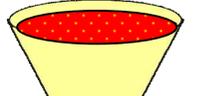
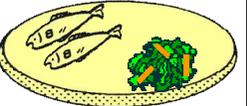
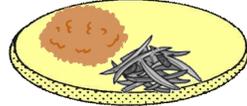
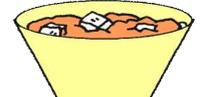
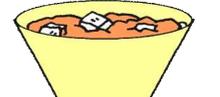
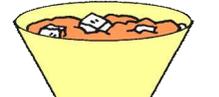
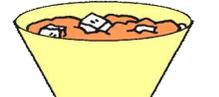
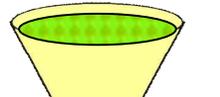
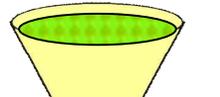
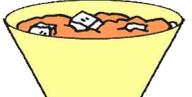
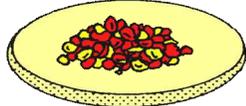
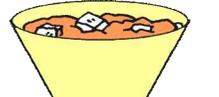
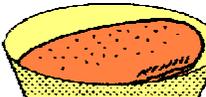
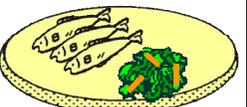
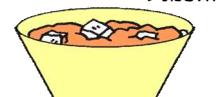
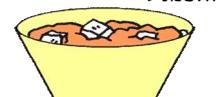
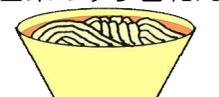


12月給食盛り付け表

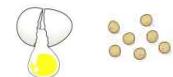
月	火	水	木	金
<p>* 12月の給食目標</p> <p>元気の出る食事をしよう</p>  				
				<p>1 さわらの香草パン粉焼き</p>  <p>牛乳</p> <p>コールスローサラダ</p>  <p>ミルクロール</p>  <p>ポークビーンズ</p> 
<p>4 にぎすのから揚げ(2尾)</p>  <p>牛乳</p> <p>おひたし</p>  <p>ごはん</p>  <p>きりたんぽ</p> 	<p>5 野菜のチヂミ</p>  <p>牛乳</p> <p>もやしナムル</p>  <p>ごはん</p>  <p>キムチ入りかきたま汁</p> 	<p>6 さばのゆずみそがけ</p>  <p>牛乳</p> <p>ひじきの炒め煮</p>  <p>ごはん</p>  <p>粕汁</p> 	<p>7</p>  <p>牛乳</p> <p>フルーツ豆花(トウファ)</p>  <p>ごはん</p>  <p>カレーライス</p> 	<p>8 てりやきチキン</p>  <p>牛乳</p> <p>タルタルサラダ</p>  <p>胚芽パン</p>  <p>かぶのスープ</p> 
<p>11 赤魚の竜田揚げ</p>  <p>牛乳</p> <p>れんこんのきんぴら</p>  <p>ごはん</p>  <p>めった汁</p> 	<p>12 焼き餃子(2個)</p>  <p>牛乳</p> <p>海そうサラダ</p>  <p>ごはん</p>  <p>しょうゆラーメン</p> 	<p>13 大豆とごぼうのごまからめ</p>  <p>牛乳</p> <p>大根とうすら卵のおでん</p>  <p>ゆかりごはん</p> 	<p>14</p>  <p>牛乳</p> <p>りんごちゃんゼリー</p>  <p>十和田バラ焼き丼</p>  <p>せんべい汁</p> 	<p>15 ウィンナーケチャップからめ(3本)</p>  <p>牛乳</p> <p>グリーンサラダ</p>  <p>米粉パン</p>  <p>さつまいものシチュー</p> 
<p>18 きびなごのかりかりフライ(3尾)</p>  <p>牛乳</p> <p>ゆかりあえ</p>  <p>菜めし</p>  <p>鶏すき</p> 	<p>19 たまごやき</p>  <p>牛乳</p> <p>みかん</p>  <p>筑前煮</p>  <p>ごはん</p>  <p>あおさのみそ汁</p> 	<p>20 三味焼き(2個)</p>  <p>牛乳</p> <p>白菜のゆず香和え</p>  <p>ごはん</p>  <p>ほうとう</p> 	<p>21 クリスマスのカップデザート</p>  <p>牛乳</p> <p>もみの木ハンバーグ</p>  <p>ごはん</p>  <p>大麦のスープ</p> 	<p>22</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em; color: green;">終業式</p>

風邪を予防する
食べものを意識して
とりましょう☆

たんぱく質



ウイルスに抵抗する力をつけます。脂肪を燃えやすくして、からだを温めます。

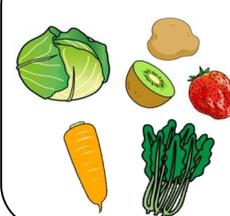


脂質



少しの量でたくさんのエネルギーになるので、からだを温めます。上手に取り入れましょう。

ビタミンC・ビタミンA



ビタミンCは風邪のウイルスに対する抵抗力を高める働きがあります。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を丈夫にし、風邪のウイルスの侵入を防ぎます。