

令和7年度



12月給食盛り付け表(中学校)

能美市学校給食センター

月	火	水	木	金
1 海そうのさっぱり和え ハンバーグのおろしソースかけ ごはん 白ごはん さつま汁	2 切干大根のナムル ますの塩こうじ焼き ごはん 白ごはん 鶏すき	3 たまごサラダ ①はちみつマーガリン トリ焼きチキン 米粉パン 豚肉とかぶのスープ	4 大豆と小魚のごまからめ ごはん 白ごはん ちくわ入りおでん	5 ポークカレーライス 麦ごはん こんにゃくサラダ
8 ブロッコリーとツナのサラダ 揚げギョーザ 3個 ごはん 白ごはん ちゃんぽんめん	9 ベーコンと小松菜のソテー ^② あじのごま揚げ ごはん 白ごはん 大麦入り野菜スープ	10 コールスローサラダ ウインナーのケチャップからめ 3個 ミルク長コッペ さつまいものシチュー	11 白菜のしそ和え だし巻き玉子 ごはん 白ごはん 筑前煮	12 くきわかめの中華炒め ししゃもフライ 2個 ごはん 白ごはん ジャージャンどうふ
15 のみどん ごはん 麦ごはん 根菜みそ汁	16 ふくらぎと大豆のピリ辛あえ ごはん 白ごはん あさりの五目スープ	17 れんこんのごま甘酢和え 鶏肉のから揚げ ミルクロール かぼちゃのポタージュ	18 焼き肉炒め ごはん 白ごはん 卵入りワンタンスープ	19 大豆の磯煮 さばのねぎみそ焼き ごはん 白ごはん けんちん汁
22 じゃがいものきんぴら とうふ、バーグのソースからめ ごはん 白ごはん 大根のみそ汁	23 いちごケーキ または チョコケーキ チキンコンソメピラフ ごはん バター麦ごはん 源助大根のボトフ	24	<p>手洗いをきちんと していますか？</p> <p>手洗い20秒 ルールで汚れを しっかり落とそう！</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

ウィルスに抵抗する力をつけて
います。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。



手洗いの多いところ

