

12月

もりつけ表

中学校

柏市学校給食センター

令和2年度

月	火	水	木	金
<p>おしらせ</p> <p>☆3日(木) ホキフライ ☆17日(木) 野菜コロッケ</p>	<p>1</p> <p>黒糖大豆</p> <p>春雨サラダ 鶏肉のチーズ焼き</p> <p>ご飯</p> <p>★白菜とベーコンのスープ</p>	<p>2</p> <p>ひとくち豆腐ゼリー</p> <p>かぶのピリ辛漬け 里芋とうずら卵のそぼろ煮</p> <p>ご飯</p> <p>★大根の味噌汁</p>	<p>3</p> <p>いちごジャム</p> <p>パインサラダ ホキフライ(ソース)</p> <p>食パン</p> <p>★米粉シチュー</p>	<p>4</p> <p>チヂミ 豚丼の具</p> <p>のせる</p> <p>★麦ご飯</p> <p>★卵コーンスープ</p>
<p>7</p> <p>キャベツの浅漬け 鶏そぼろ</p> <p>のせる</p> <p>★ご飯</p> <p>★おでん</p>	<p>8</p> <p>おかかふりかけ ししゃもの南蛮漬け(2本) ほうれん草のツナ和え</p> <p>ご飯</p> <p>★かぼちゃの味噌汁</p>	<p>9</p> <p>鶏肉のから揚げ のり和え</p> <p>わかめご飯</p> <p>★かきたま汁</p>	<p>10</p> <p>ツナ入りごまサラダ 白身魚のハーブ キューソースかけ</p> <p>テーブルロール</p> <p>★キャロットポタージュ</p>	<p>11</p> <p>味付けのり</p> <p>鯖の味噌煮 三色ごま和え</p> <p>ご飯</p> <p>★のっぺい汁</p>
<p>14</p> <p>小魚アーモンド</p> <p>中華丼の具</p> <p>のせる</p> <p>★麦ご飯</p> <p>★春雨スープ</p>	<p>15</p> <p>ペビーチーズ</p> <p>イタリアンサラダ チキンピカタ</p> <p>胚芽パン</p> <p>★ミネストローネスープ</p>	<p>16</p> <p>炒り黒大豆</p> <p>秋刀魚の甘露煮 磯香和え</p> <p>ご飯</p> <p>★どさんこ汁</p>	<p>17</p> <p>ブルーベリー</p> <p>ツナ入りマカロニサラダ 野菜コロッケ(ソース)</p> <p>丸パン</p> <p>★ポトフ</p>	<p>18</p> <p>ヨーグルト かみスプーン</p> <p>いわしのごまフライ おかか和え</p> <p>ご飯</p> <p>★呉汁</p>
<p>21</p> <p>◆冬至にちなんだ献立</p> <p>いかのかりん揚げ 白菜のゆず風味和え</p> <p>ご飯</p> <p>★ほうとう汁</p>	<p>22</p> <p>みかん</p> <p>切干大根ツナのサラダ</p> <p>かける</p> <p>★麦ご飯</p> <p>★カレー</p>	<p>23</p> <p>スナックアーモンド</p> <p>ブロッコリーとおかかのサラダ</p> <p>かける</p> <p>★スパゲティ</p> <p>★ツナときのこのトマトソース</p>	<p>24</p> <p>◆クリスマス献立</p> <p>いちごゼリー コーンサラダ ローストチキン</p> <p>テーブルロール</p> <p>★ベーコントマトスープ</p>	<p>*****</p> <p>かせ 風邪をひかない じょうぶ 丈夫な体を つくろう!!</p> <p>*****</p>

手洗い・うがい

しょうじ まえ あと
食事の前やトイレの後の
てあら わす
手洗いも忘れずに

栄養バランスのよい食事

やさしい
野菜もしっかり
た
食べよう

十分な休養

はやね はやお
早寝・早起きを
こころ
心がけよう

適度な運動

そと げんき からだ
外で元気に体を
うご
動かそう