



もりつけ表



中学校

令和3年度

柏市学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>冬至にゆず湯と かぼちゃ</p> <p>冬至は1ねんのうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。 この日にゆずを浮かべた風呂(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりすると風邪を引かないと言われています。 ※今年の冬至は、12月22日です。</p>	<p>1</p> <p>スナックアーモンド</p> <p>鯖の味噌煮 ほうれん草 ごまのり和え</p> <p>ごはん</p> <p>☆けんちん汁</p>	<p>2</p> <p>りんご</p> <p>茎わかめ入り サラダ</p> <p>☆ポーク ビーンズ</p> <p>ココア揚げパン</p>	<p>3</p> <p>ペビーチーズ</p> <p>五目鶏そぼろ 丼の具</p> <p>かける</p> <p>麦ご飯</p> <p>☆油揚げと大根 の味噌汁</p>	
<p>6</p> <p>ヨーグルト</p> <p>赤魚の塩麹漬け ハムとひよこ豆 の甘酢和え</p> <p>紙スプーン</p> <p>ごはん</p> <p>☆じゃが芋と ねぎの味噌汁</p>	<p>7</p> <p>みかん</p> <p>ツナとわかめ のサラダ</p> <p>かける</p> <p>麦ご飯</p> <p>☆カレー</p>	<p>8</p> <p>◆冬至(とうじ) ちなんだ献立</p> <p>キャベツ入りメンチカツ 白菜の 柚子風味和え</p> <p>麦ご飯</p> <p>☆ほうとう汁</p>	<p>9</p> <p>黒糖大豆</p> <p>じゃが芋のチーズ煮 ししやもの エスニックバジル (2本)</p> <p>☆肉団子と 野菜のスープ</p> <p>コッパン</p>	<p>10</p> <p>鶏肉のごまだれかけ ジャコと切干大根 の炒め物</p> <p>麦ご飯</p> <p>☆かきたま汁</p>
<p>13</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>れんこんサラダ</p> <p>味付け 小魚</p> <p>かける</p> <p>スパゲティ</p> <p>☆ミートソース</p>	<p>14</p> <p>ドライブルーベリー</p> <p>里芋とうずら卵 のそぼろ煮</p> <p>麦ご飯</p> <p>☆つみれ汁</p>	<p>15</p> <p>小魚アーモンド</p> <p>春雨サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>☆麻婆豆腐</p>	<p>16</p> <p>※ソースが付きます。 一口 ぶどうゼリー</p> <p>ザワークラウト 野菜コロッケ</p> <p>はさむ</p> <p>☆冬野菜の シチュー</p> <p>丸パン</p>	<p>17</p> <p>鯖の塩焼き 小松菜とシタケ の和え物</p> <p>ごはん</p> <p>☆呉汁</p>
<p>20</p> <p>豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ かぼちゃの レーズン和え</p> <p>ごはん</p> <p>☆かぶとごぼう の味噌汁</p>	<p>21</p> <p>◆クリスマスメニュー クリスマス 米粉 カップケーキ</p> <p>鶏肉のハーブ焼き ツナとブロッコリーと ポテのサラダ</p> <p>テーブルロール</p> <p>☆マトスープ</p>	<p>22</p> <p>スナックアーモンド</p> <p>中華丼の具</p> <p>のせる</p> <p>麦ご飯</p> <p>☆チンゲン菜と えのきの スープ</p>	<p>おしらせ</p> <p>● 16日(木) 野菜コロッケには、ソースが付きます。</p>	

風邪をひいたら、
しっかり水分を
とりましょう。

今年はずかぜを
ひきま宣言!

かぜ予防のポイント

- 1 手洗いうがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

風邪やインフルエンザが流行しやすい季節になりました。
風邪を予防するためには、
「栄養バランスの良い食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」
を心がけるほか、手洗いうがいを徹底して習慣づけましょう。