

12月給食献立表

令和2年/2020年/給食回数18回



花谷中学校二部


12月の給食予定

にち	げつ	か	すい	もく	きん	ど
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

色の日は給食がありません

エネルギー


1(火) プルコギ丼 マロニースープ フルーツヨーグルト 牛乳 720Kcal
 2(水) しめじごはん 鯖のピリ辛焼き 五目きんぴら 味噌汁 牛乳 675Kcal
 3(木) ドライカレー 小松菜のサラダ 果物 牛乳 608Kcal
 4(金) 焼き豚チャーハン 棒餃子 ビーフンスープ 牛乳 680Kcal



7(月) ビスキュイパン カレーヌードルスープ イタリアンサラダ 果物 牛乳 697Kcal
 8(火) 鶏ごぼうごはん 豆腐ボールの甘酢あんかけ 味噌汁 牛乳 624Kcal
 9(水) 麻婆丼 ワンタンスープ 果物 牛乳 679Kcal
 10(木) ごはん 鮭のゆず風味焼き れんこんと春雨のきんぴら どさんこ汁 牛乳 658Kcal
 11(金) メキシカンピラフ ポテトチーズ焼き ビーンズサラダ 牛乳 680Kcal

14(月) バターライスきのこソース フレンチサラダ キャラメルポテト 牛乳 691Kcal
 15(火) こぎつねごはん 白身魚のさざれ焼き 野菜炒め 味噌汁 牛乳 643Kcal
 16(水) 洋風炊き込みごはん スパニッシュオムレツ ベーコンと野菜のスープ 牛乳 664Kcal
 17(木) わかめごはん 焼き鳥風煮 粉ふきいも すまし汁 牛乳 676Kcal
 18(金) シンガポールライス 春雨サラダ 豆乳花 牛乳 678Kcal

21(月) ほうとう 小松菜の蒸しパン 大根サラダ 牛乳 639Kcal
 22(火) チリビーンズライス チーズサラダ 果物 牛乳 691Kcal
 23(水) 中華丼 野菜スープ 果物 牛乳 600Kcal
 24(木) ロールパン タンドリーチキン 青菜ときのこのソテー コーンポタージュ ジョア 697Kcal




冬至にかぼちゃはいかがですか？

1年中で最も昼の時間が短い日である「冬至」(12月21日)には、やがて来る本格的な寒さに備え、栄養のあるかぼちゃを食べて健康を願ったり、ゆずを浮かべたお風呂(ゆず湯)に入って体を温めたりする習慣があります。

冬至にかぼちゃを食べると「病気にかからない」「かぜにかかりにくくなる」などの言い伝えがあります。ビタミンなどを多く含む「かぼちゃ」を食べることによって、元気に過ごせるようにという願いがこめられているのです。21日はかぼちゃを使った献立です。

※ 材料の仕入れや行事等で、献立が変更になることがあります。