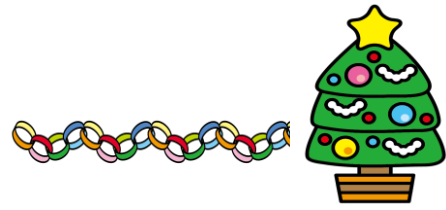


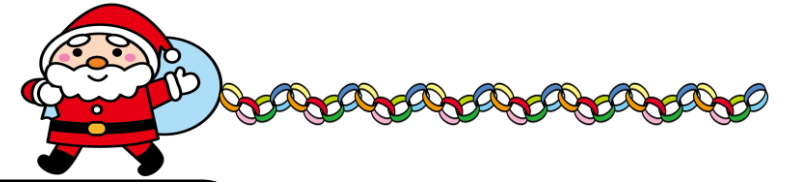
12月湖南中給食



<p>12月の給食目標</p>	<p>感染症予防にビタミンA.C.E(エース)の食材をとろう</p>			<p>風邪や病気を防ぐ 食材を食べて,元気に冬を乗り越えよう。</p>	<p>1 (金) 3日いいみかんの日</p>
<p>〇冬の食生活と健康について考えよう。・丁寧な手洗い・栄養・睡眠で体調を整え,感染症に負けない体をつくりましょう。</p>	<p>ビタミンA 色の濃い野菜・レバー・うなぎに多い にんじん かぼちゃ</p>	<p>ビタミンC 野菜・果物・いも類に多い 赤ピーマン いちご フロccoli 柿</p>	<p>ビタミンE 色の濃い野菜・種実類・魚介類・植物油に多い アーモンド かぼちゃ ひまわり油</p>		
<p>4 (月)</p>	<p>5 (火)</p>	<p>6 (水)</p>	<p>7 (木) まごわやさしい給食</p>	<p>8 (金) コツコツ給食</p>	
					
<p>11 (月)</p>	<p>12 (火) つえの日</p>	<p>13 (水) イッチニイサン</p>	<p>14 (木) やまなしの食</p>	<p>15 (金)</p>	
					
<p>18 (月) コツコツ給食</p>	<p>19 (火) 22日冬至給食</p>	<p>20 (水) 三者懇談で給食無し</p>	<p>21 (木) 三者懇談で給食無し</p>	<p>22 (金) Xmasお楽しみ給食</p>	
		 <p>Xmasお楽しみ給食 主食☆Xmasライス(ピラフ) 主菜☆Xmasチキン(クリスマスチキン) 副菜☆Xmasサラダ(もみの木みたいなロマネスコカリフラワー・ブロッコリー入り) スープ☆Xmasスープ(☆型抜き野菜のコンソメスープ) デザート☆Xmasケーキ(チョコかストロベリー)</p>			
<p>冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝え</p>					<p>お世話になりました。来年もよろしくお祈りします。よいお年を〜</p> 
 <p>かぼちゃはビタミンA・C・Eを含み,まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。昔から冬に貴重なビタミン源として利用されてきました。</p>					



12月 盛りつけ表



<p>12月の給食目標</p>	<p>感染症予防にビタミンA.C.E(エース)の食材をとろう</p>			<p>風邪や病気を防ぐ 食材を食べて、元気に冬を乗り越えよう。</p>	<p>1 (金) 3日いいみかんの日</p>
<p>〇冬の食生活と健康について考えよう。・丁寧な手洗い・栄養・睡眠で体調を整え、感染症に負けない体をつくしましょう。</p>	<p>ビタミンA 色の濃い野菜・レバー・うなぎに多い</p>	<p>ビタミンC 野菜・果物・いも類に多い</p>	<p>ビタミンE 色の濃い野菜・種実類・魚介類・植物油に多い</p>		<p>れんこんのサラダ</p> <p>きなこあげパン</p>
<p>4 (月)</p>	<p>5 (火)</p>	<p>6 (水)</p>	<p>7 (木) まごわやさしい給食</p>	<p>8 (金) コツコツ給食</p>	
<p>れんこんのきんぴら</p> <p>松風焼き</p> <p>わかめごはん</p> <p>白菜とさつまいものみそしる</p>	<p>手作りココアプリン</p> <p>かぼちゃとブロッコリーサラダ</p> <p>スパゲティミートソース</p> <p>レモンとバジルのミニチキンナゲット</p>	<p>バーベキューソースチキン</p> <p>わかめとトマトのサラダ</p> <p>キャロットロールパン</p> <p>パンプキンポタージュスープ</p>	<p>切干大根のいために</p> <p>ぶりのねぎソース</p> <p>麦ごはん</p> <p>いものこじる</p>	<p>10日イカの日</p> <p>マスカット&アロエヨーグルト</p> <p>カレーライス&福神づけ</p> <p>イカのマリネサラダ</p>	
<p>11 (月)</p>	<p>12 (火) つえの日</p>	<p>13 (水) イッチニイサン</p>	<p>14 (木) やまなしの食</p>	<p>15 (金)</p>	
<p>ミルクココア</p> <p>スティック大学いも</p> <p>ぶた井</p> <p>身延町のゆばのすましじる</p>	<p>ほうれんそうのごま和え</p> <p>あげだし豆腐</p> <p>とり五目ごはん</p> <p>じゃがいもとわかめのみそしる</p>	<p>カラフルサラダ</p> <p>マカロニグラタン</p> <p>ステッキパン</p> <p>野菜のコンソメスープ</p>	<p>生わかめとツナ和え</p> <p>あじのピリ辛焼き</p> <p>ひろし(広島菜)ごはん</p> <p>おつけ団子じる</p>	<p>コチュジャン和え</p> <p>チョコポンデドーナツ</p> <p>煮卵(タレをかけてね)</p> <p>野菜タンメン</p>	
<p>18 (月) コツコツ給食</p>	<p>19 (火) 22日冬至給食</p>	<p>20 (水) 三者懇談 給食無し</p>	<p>21 (木) 三者懇談 給食無し</p>	<p>22 (金) Xmasお楽しみ給食</p>	
<p>すき焼き風</p> <p>さわらの甘酢ソース</p> <p>ミルクキャラメル</p> <p>麦ごはん</p> <p>小松菜のみそしる</p>	<p>もやしのいそか和え</p> <p>ぶた肉のしょうがいため</p> <p>富士川町のゆば手作りゼリー</p> <p>麦ごはん</p> <p>かぼちゃのみそしる</p>	<p>給食無し</p>	<p>給食無し</p>	<p>Xmasセレクトケーキ</p> <p>Xmasサラダ</p> <p>Xmasチキン</p> <p>Xmasライス</p> <p>Xmas☆スープ</p>	
<p>冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝え</p> <p>かぼちゃはビタミンA・C・Eを含み、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。昔から冬に貴重なビタミン源として利用されてきました。</p>		<p>夏休みや冬休みの給食室は、何をしているのか気になったことはありませんか。実は、きれいに掃除をしたり、研修会で勉強したり、書類を書いたり、翌月の給食の準備をしたり、働いています。今年も無事給食を運営することができました。元気で健康な心と体を作るため、食べてくれてありがとうございました。また来年も頑張る給食を作ります。</p>			<p>もうすぐクリスマス・冬休み楽しみですね。Xmasメニューを推理していきましょう。</p>