

12月



もいつけひょう

令和4年12月 朝霞市学校給食センター（小学校）

埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」 食べ物は、体の中で、こんなにがんばってくれているのです！ からだをつくります 力を出します からだの弱さをよくします それぞれ働きが違うので、かたよらないようバランスよく食べましょう。		もりつけ例 しゅくさい しゅしょく しゅさい しるもの	1 (木) フルーツ かんてん ちゅうかめん いかなのカレー マヨネーズやき ながおかふう ラーメン	2 (金) いりどうふ ごはん さばの スタミナづけやき めったじる
5 (月) ちゅうかそぼろ ごはんのぐ ごはん はるまき わかめスープ	6 (火) りんご しょうパン ブルーベリー ジャム ケバブチキン ふゆやさいの シチュー	7 (水) あつあげとだいこんの オysterソースにしゅうまい2こ ごはん はくさいの ちゅうかスープ	8 (木) やさいの ごまいため じごなうどん チキンの ポテトカツ たまごいり キムチうどん	9 (金) じゃがいもの しおこうじに ごはん ほっけの みりんづけやき さわにわん
12 (月) とりにくと ひじきのいりに ぶりカツ ごはん スキーじる	13 (火) ツナと はくさいのソテー こどもパン スライス コーヒー ぎゅうにゅう ハンバーグの トマトソースがけ せんざりやさいの スープ	14 (水) もやしとこまつなの いためもの いためもの クリームコロッケ ごはん とりだんごの ピーンスープ	15 (木) みかん デニッシュ パストリー きびなごの カリカリフライ2ほん スパゲッティ ミートピーンスソース	16 (金) ほそぎりこんぶの いために ごはん しろみざかなの おろしソースがけ かぼちゃだんごじる
19 (月) りんご やきウィンナー 2ほん ごはん チキンカレー	20 (火) フルーツ ミックス フラワーロール スパイシー フライドチキン ミネストローネ	21 (水) ナシゴレンのぐ めだまやき ごはん ソトアヤム	がつ もくひょう 12月の目標 た 食 べ も の や 栄 養 に 関 心 を 持 と う いろいろなものを 食べよう	

しょうかん い あつ なかみ で き はこ ちゅうい
☆食缶やおかず入れは、熱いので中身が出ないように気をつけて運びましょう。(やけどに注意)