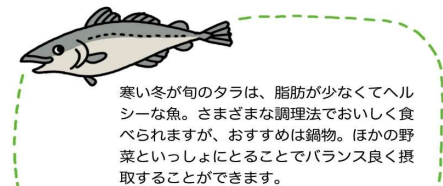
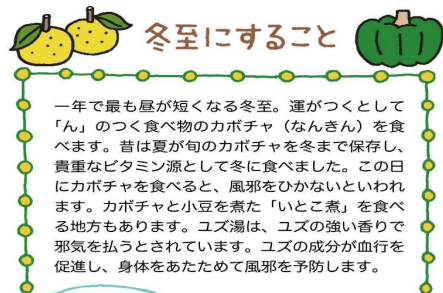




風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



げつようび 1	かようび 2	すいようび 3	もくようび 4	きんようび 5	どようび 6
たらフライ ちぎり野菜 昆布とツナの金平 くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳	冬野菜カレー プチプチコーン卵焼き パンパンジーサラダ くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳	かれいのバター醤油焼き ほうれん草海苔和え かぼちゃの甘煮 くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳	豚肉のはる玉炒め もやしのカレーサラダ くだもの スープ ぎゅうにゅう牛乳	さけのホイル焼き 大根のそぼろ煮 さつま芋とハムのサラダ すまし汁 ぎゅうにゅう牛乳	はっぴようかい にこにこ発表会 発表会
ホットケーキ	さつま芋スコーン	フレンチトースト	果汁たっぷりみかんゼリー	りんご	
いわしの梅煮 ゆで野菜 ひじきの炒め煮 くだもの すまし汁 ぎゅうにゅう牛乳	とりにく鶏肉のパン粉焼き 大根ときゅうりのナムル じゃが芋カルボナーラ くだもの スープ ぎゅうにゅう牛乳	あかうお たらこ 赤魚の竜田揚げ 白菜の塩昆布和え もやしのひき肉炒め みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳	肉じゃが煮 マカロニサラダ くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳	きつねうどん ちくわの磯部揚げ ほうれん草のツナ和え くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳	ぼだっこ焼き ブロッコリーごま和え ミニ春巻き デザート みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳
バウムクーヘン	ちんすこう風クッキー	オレンジ	雪の宿	ソフトゼリー	お菓子
コロッケ きざみ野菜 ウイナーケチャップ炒め くだもの スープ ぎゅうにゅう牛乳	はっほうさい 八宝菜 ひじきの五目サラダ くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳	さばの中華焼き ほうれん草納豆和え さつま芋の甘煮 くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳	カレーうどん ポイルウイナー びっくりロンキーサラダ くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳	さけのごま焼き ブロッコリーおかかマヨ和え ビーフンソテー スープ ぎゅうにゅう牛乳	ぶりキャベツフライ ほうれん草ナムル きりぼしだいこんに切干大根煮 デザート みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳
スイートポテト	ラ・フランスゼリー	お麴ラスク	グラタン風トースト	みかん	お菓子
ポークチャップ さっぱりコールスロー かぼちゃのチーズ焼き くだもの スープ ぎゅうにゅう牛乳	たらのカレーあんかけ 白菜のごまマヨサラダ かぶの煮物 みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳	クリスマス給食 クリスマス給食	マーボーたまご 春雨中華サラダ くだもの みそ汁 ぎゅうにゅう牛乳	さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え 大根の金平 くだもの すまし汁 ぎゅうにゅう牛乳	ハンバーグ ゆで野菜 ちくわとピーマンの炒め物 デザート スープ ぎゅうにゅう牛乳
ベジかりん	バナナ	ハートのココアパイ	フルーツ野菜ゼリー	中学いも	お菓子
おしぼりは乾いた状態で準備をしてください。黒すみ・黄ばみなど汚れが目立つものは新しいおしぼりに替えてください。					
物流や納品などの状況により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。					
					雪だるま